

**FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ**

**Katedra:** Katedra tělesné výchovy  
**Studijní program:** B7401 Tělesná výchova a sport  
**Studijní obor:** Tělesná výchova se zaměřením na vzdělání  
Geografie se zaměřením na vzdělání

**VÝUKA TENISU DOSPĚLÝCH**  
**TENNIS LESSONS FOR ADULTS**

**Bakalářská práce:** 13–FP–KTV–66

**Autor:**

Václav MATOUŠEK

**Podpis:**

---

**Vedoucí práce:**

PaedDr. Jiří Dygrín

**Počet**

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
71	0	31	2	19	2

V Liberci dne: 1. 5. 2013

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Václav Matoušek**  
Osobní číslo: **P09000403**  
Studijní program: **B7401 Tělesná výchova a sport**  
Studijní obory: **Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání  
Geografie se zaměřením na vzdělávání**  
Název tématu: **Výuka tenisu dospělých.**  
Zadávající katedra: **Katedra tělesné výchovy**

Z á s a d y   p r o   v y p r a c o v á n í :

Zpracování výukového materiálu formou multimediální učebnice.

Rozsah grafických prací: TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI

Rozsah pracovní zprávy: Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná

Seznam odborné literatury:

DUŠEK, I. Tenisový trenérský manuál 1. stupně. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého 2002.

LANGEROVÁ, M; HEŘMANOVÁ, B. Tenis a děti. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2005. 103 s. ISBN 80-247-1256-3.

SCHÖNBORN, R. Moderní výuka tenisové techniky. Ladislav Hrubý:

www.allez.cz, 2006. 261 s. ISBN 978-3-89124-427-2.

SCHÖNBORN, R. Optimální tenisový trénink. Olomouc 2008. 234 s. ISBN 3-938509-11-2.

Vedoucí bakalářské práce:

PaedDr. Jiří Dygrín

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: 25. dubna 2012

Termín odevzdání bakalářské práce: 27. dubna 2013

doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSC.

děkan

L.S.

PaedDr. Jindřich Martinec

vedoucí katedry

## Čestné prohlášení

**Název práce:** Výuka tenisu dospělých

**Jméno a příjmení autora:** Václav Matoušek

**Osobní číslo:** P09000403

Byl jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 1. 5. 2013

---

Václav Matoušek



## **Poděkování**

Rád bych poděkoval PaedDr. Jiřímu Dygrínovi za odborné vedení a praktické připomínky při zpracování této bakalářské práce.

Vřelé poděkování patří také Janu Hornychovi za pomoc při natáčení výukového materiálu.

## **Anotace**

Bakalářská práce je zaměřena na výuku tenisu dospělých prostřednictvím minitenisu jako metodicko-organizační formy. Jejím cílem je vytvoření multimediálního výukového materiálu, který poslouží jako výuková opora pro učitele tělesné výchovy, pro trenéry individuální výuky tenisu, ale i pro samouky. Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Mezi stěžejní kapitoly části teoretické patří kapitola popisující techniku jednotlivých úderů a následně kapitola metodika tenisu korespondující s vytvořeným výukovým DVD. Praktickou část představuje tvorba výukového DVD. Na disk jsou zařazeny nácvik a zdokonalování základních úderů, rozcvičení, průpravná cvičení u tréninkové stěny, držení rakety či ukázky ze samotné výuky.

**Klíčová slova:** babytenis, hráč, minikurt, minitenis, multimediální výukový materiál, tenis, tenisový dvorec, tréninková stěna

## **Annotation**

The bachelor thesis is focused on the tennis lessons of adults through mini tennis used as a methodical and organizational form. The aim of the thesis is to create multimedia educational material, which may serve as a handbook for the teachers of physical education, coaches of the individual tennis lessons, as well as for self-taught players. The thesis is divided into the theoretical and the practical part. The crucial chapters of the theoretical part are those with individual stroke technique description and the one dealing with the methodology of tennis which is corresponding with the created instructing DVD. In the scope of practical part, there was created an educational DVD. The DVD consists of practice and improvement of the basic strokes, warm-up, preparatory exercises on the training wall, holding a tennis racket or the demonstration of the lessons.

**Key words:** babytennis, player, minicourt, minitenis, multimedia educational material, tennis, tennis court, training wall

## Obsah

<b>Seznam obrázků .....</b>	<b>9</b>
<b>Seznam tabulek .....</b>	<b>11</b>
<b>Úvod .....</b>	<b>12</b>
<b>1 Cíle práce .....</b>	<b>13</b>
<b>2 Základní charakteristika tenisu .....</b>	<b>14</b>
2.1 Základní pravidla tenisu .....	14
2.2 Historie tenisu .....	15
2.3 Tenis v ČR.....	17
2.4 Tenisové vybavení .....	18
2.4.1 Tenisová raketa.....	18
2.4.2 Tenisová obuv .....	20
2.4.3 Tenisové oblečení.....	21
2.4.4 Tenisové doplňky .....	21
2.4.5 Tenisové míče.....	21
2.4.6 Mobilní síť na mini tenis .....	22
2.4.7 Terče .....	22
2.4.8 Sběrací koš.....	23
2.4.9 Nahrávací stroj.....	23
2.5 Fyziologie tenisu .....	24
2.6 Biomechanika tenisu .....	25
<b>3 Držení Rakety.....</b>	<b>30</b>
3.1 Kontinentální držení.....	30
3.2 Východní forhendové držení.....	31
3.3 Polozápadní držení .....	32
3.4 Úplné západní držení.....	33
3.5 Bekhendové držení jednoruč.....	34
3.6 Bekhendové držení obouruč.....	34
<b>4 Technika základních tenisových úderů .....</b>	<b>36</b>
4.1 Forhend .....	37
4.2 Bekhend jednoruč.....	38

4.3	Bekhend obouruč .....	40
4.4	Podání.....	41
4.5	Volej.....	43
4.5.1	Forhendový volej.....	43
4.5.2	Bekhendový volej.....	44
4.6	Smeč.....	45
<b>5</b>	<b>Minitenis .....</b>	<b>47</b>
5.1	Pravidla Minitenisu .....	49
5.2	Projekt „Minitenis do škol“ .....	49
5.3	Babytenis.....	50
<b>6</b>	<b>Metodika tenisu s využitím minitenisu .....</b>	<b>51</b>
6.1	Rozcvičení.....	53
6.2	Seznámení s raketou a míčem .....	54
6.3	Nácvik jednotlivých úderů .....	55
6.3.1	Forhend.....	55
6.3.2	Bekhend.....	57
6.3.3	Podání .....	59
6.3.4	Volej .....	60
6.4	Tréninková stěna .....	61
6.5	Komplexní cvičení .....	63
6.6	Ukázky z výuky.....	65
<b>7</b>	<b>Tvorba multimediální učebnice.....</b>	<b>67</b>
<b>8</b>	<b>Závěr .....</b>	<b>68</b>
<b>9</b>	<b>Použitá literatura a zdroje .....</b>	<b>69</b>
<b>10</b>	<b>Seznam příloh.....</b>	<b>71</b>

## Seznam obrázků

Obrázek 1. Popis tenisového dvorce .....	15
Obrázek 2. Popis rakety .....	19
Obrázek 3. Optimální délka rakety k výšce hráče .....	19
Obrázek 4. Tenisová obuv .....	20
Obrázek 5. Ukázky tenisového oblečení.....	21
Obrázek 6. Pěnové míče vhodné pro začátečníky .....	22
Obrázek 7. Mobilní síť na minitenis .....	22
Obrázek 8. Tenisové terče .....	23
Obrázek 9. Sběrací koš .....	23
Obrázek 10. Nahrávací stroj a jeho ovládací panel .....	24
Obrázek 11. Šikminy na držadle rakety.....	30
Obrázek 12. Kloub ukazováku a spodní část dlaně .....	30
Obrázek 13. Kontinentální držení – pohled zezadu a shora .....	31
Obrázek 14. Východní držení – pohled zezadu a z boku.....	32
Obrázek 15. Polozápadní držení – pohled z boku .....	33
Obrázek 16. Úplné západní držení – pohled zezadu a z boku .....	33
Obrázek 17. Bekhendové držení jednoruč – pohled zezadu a shora .....	34
Obrázek 18. Bekhendové držení obouruč – pohled shora .....	35
Obrázek 19. Průběh forhendového úderu .....	38
Obrázek 20. Průběh bekhendové úderu jednoruč .....	39
Obrázek 21. Průběh bekhendového úderu obouruč .....	40
Obrázek 22. Průběh podání.....	42
Obrázek 23. Průběh forhendového voleje.....	44
Obrázek 24. Průběh bekhendového voleje .....	44
Obrázek 25. Průběh smeče.....	45
Obrázek 26. Červená úroveň, hrací pole.....	48
Obrázek 27. Oranžová úroveň, hrací pole .....	48
Obrázek 28. Zelená úroveň, hrací pole .....	49
Obrázek 29. Forhend – „krátký“/“dlouhý“ míč .....	57
Obrázek 30. Komplexní cvičení č. 1 .....	65

Obrázek 31. Komplexní cvičení č. 2.....	65
---	----

## **Seznam tabulek**

Tabulka 1. Posloupnost segmentů těla.....	28
Tabulka 2. Biomechanika pohybu .....	29



## Úvod

Hlavním cílem práce je vytvoření multimediálního výukového materiálu, který by měl učitelům, trenérům či samotným začátečníkům ulehčit vstup do světa tenisu. Snaha vytvořit takovýto materiál vychází z praxe, kdy se při výuce setkáváme hned s několika problémy, které bychom chtěli eliminovat. Jedním z problémů je prostor pro výuku – máme-li na příklad 3 kurty, nejefektivnější výuka bude při obsazení každého kurtu dvěma hráči, což znamená, že aktivně můžeme zapojit 6 hráčů. Tento počet však určitě při výuce není běžný, standardně se počet jedinců v hodině pohybuje okolo 16 hráčů, což v našem případě znamená 10 neaktivních studentů. S prostorem je úzce spjat další problém, kterým je kontrola hráčů. Aktivně můžeme při hře kontrolovat jeden kurt, tedy dva hráče, což není příliš efektivní. Dva výše zmíněné problémy určitě mají negativní vliv při výuce tenisu, nicméně zde velkou roli hrají schopnosti vyučujícího, který tyto vlivy může „tlumit“. Kde však vyučující může jen těžko zasáhnout, je vlastní provedení cvičení či samotné hry. Faktem je, že začátečníkům dělá hra, ale i průpravná cvičení, poměrně velký problém, který může vést k demotivaci a následnému negativnímu postoji vůči sportu.

Jak bylo zmíněno výše, výukový materiál si klade za cíl tyto problémy odbourat. Způsobem, jakým by se cíle dalo dosáhnout a který bude v této práci aplikován, je zapojení prvků minitenisu do výuky tenisu dospělých. Znamená to zařadit do výuky dospělých vybavení pro minitenis a veškerý následující nácvik provádět s tímto vybavením. Základem této varianty tenisu jsou následující prvky: menší rozměry pro hru, menší (lehčí) rakety, měkčí míčky a v neposlední řadě i nižší síť. Je jasné, že předchozí věty se bezprostředně dotýkají zmíněných problémů. Prostor a kontrolu nad hráči řeší velikost minikurtu. Snadnější provedení hry a cvičení je potom možné díky lehčím raketám, měkčím míčům a nižším sítím.

# **1 Cíle práce**

**Hlavní cíl:** Vytvoření multimediální učebnice pro výuku tenisu dospělých

**Dílčí cíle:**

1. Základní charakteristika tenisu
2. Technika základních tenisových úderů
3. Základní charakteristika minitenisu
4. Metodika tenisu s využitím minitenisu
5. Tvorba multimediální učebnice

## **2 Základní charakteristika tenisu**

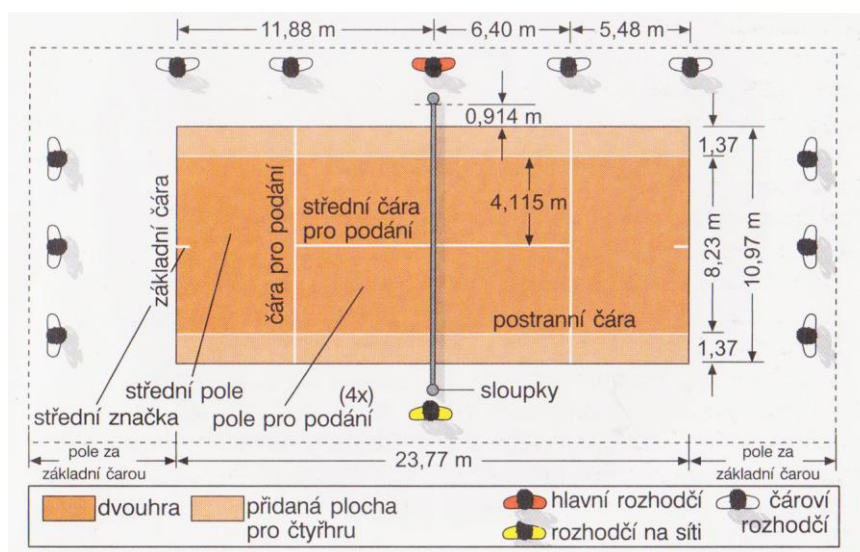
Tenis bezesporu patří mezi nejrozšířenější sporty na světě. Jak vyplývá z historie, je dnes znám po celém světě a množství hráčů (více než 30 milionů) jen potvrzuje jeho oblíbenost. Tenis je raketový sport (heuristicko-individuální), ve kterém mezi sebou soutěží dva hráči, v takovém případě mluvíme o dvouhře. V zápase, kdy proti sobě stojí dvě dvojice hráčů, mluvíme o čtyřhře (může být i smíšená). Bílý sport je charakterizován vysokou letovou rychlostí malého míče a s tím spojené i rychlé střídání soupeřů při jeho odehrávání. Vysoké nároky jsou kladeny jak na zdatnost fyzickou, tak i psychickou. Říká-li se, že sport je tzv. „o hlavě“, platí toto tvrzení u tenisu dvojnásob.

Úroveň, na které se dnes tenis nachází, vyžaduje u špičkových hráčů maximální soulad psychické vyrovnanosti, fyzické zdatnosti, technické dokonalosti ale také taktického myšlení. Dosud jsme zmiňovali pouze tenisové nároky, je ale také potřeba zmínit, co tenis rozvíjí. V první řadě je tenis zábavou prospěšnou zdraví. Tenis u hráčů dále rozvíjí schopnost se rychle rozhodovat, sebevědomí (důvěra ve vlastní síly), vůli, cílevědomost a jistě by se dalo najít spousty dalších pozitivních vlivů. Výše zmíněné taktické myšlení souvisí se schopností dobře odhadnout soupeře (jeho styl hry). Podstatný je dále rychlý pohyb po dvorci a v neposlední řadě umění dlouhodobě se soustředit a zachovat vždy chladnou hlavu (Crespo a Miley, 2000; Jankovský, 2002).

### **2.1 Základní pravidla tenisu**

Pro dvouhru je určen dvorec s rozměry 23,77 m x 8,23 m, pro čtyřhru je potom dvorec širší – 10,97 m (viz obrázek 1.). Výška sítě uprostřed je 0,914 m a 1,07 m po stranách. Povrchy tenisových dvorců jsou na různých soutěžích odlišné a každý je charakteristický jinou rychlostí a výškou odrazu míčku, což koresponduje se stylem hry. Mezi tři nejběžnější povrchy patří antuka, která je v drtivé většině červená (French Open), zelená (hlavně v USA), a také modrá. Další je tzv. „tvrdý povrch“, který nejčastěji představuje beton (Australien Open), nebo beton potažený asfaltem (US Open). Třetím povrchem je přírodní travnatý porost – typický povrch pro světově známou tenisovou soutěž Wimbledon (Scholl, 2002).

Tenisový zápas se hraje na dvě nebo tři vítězné sady (sety), dle typu soutěže. Sada má 6 gamů. Jeden gam se skládá ze 4 bodů, tyto body jsou počítány následovně: 15, 30, 40 a získání gamu. Nastane-li stav 40:40 (tzv. shoda), je získání dalšího bodu označováno jako „výhoda“ a hráč získává gam v momentě, kdy získá jeden bod „nad“ výhodu. V případě stavu 5:5 na gamy hráč může set vyhrát buď 7:5, nebo za stavu 6:6 následuje zkrácená hra, tzv. „tiebreak“, což je hra do 7 bodů, kde vítězný míč znamená 1 bod. Hráč musí vyhrát alespoň o dva body (Scholl, 2002).



Obrázek 1. Popis tenisového dvorce (Scholl, 2002)

## 2.2 Historie tenisu

Tato kapitola byla zpracována na základě internetového portálu Historie tenisu - Tennis Club Hořice.

Stejně jako každý sport má i tenis svůj historický vývoj. Historie tenisu je skutečně dlouhá a zasahuje do velkého množství zemí ve světě. Zmínky o hře, která se podobala tenisu, jsou již z 12. – 13. století ve Francii. Místní mniši zde hráli hru s názvem „jeu de la courte paume“. Místo dnešní rakety byly používány ruce, na které byly později nasazovány rukavice. Rukavice byly dále vylepšeny o spojení prstů sítkou a nakonec byly rukavice nahrazeny dřevěnými pálkami. Pro příliš velkou oblíbenost mezi touto vrstvou byla hra papežem nakonec zakázána. Přesto se stačila rozšířit mezi

šlechtické rody, kde si také získala své příznivce. Tento oblíbený sport se nakonec rozšířil až do Anglie.

Je také ovšem doloženo, že již v 6. století existovala hra podobná tenisu, která má prvopočátky v Egyptě a Persii. Občané starého Řecka se bavili hrou „spharistika“, kterou převzali Římané a dali jí název „trigon“. V Číně byla tato hra uváděna pod názvem „tien-te-tse“. Od 11. století nacházíme hru podobající se tenisu v Itálii („gioco del pallone“), dále ve Španělsku pod názvem „pelota“. Ve 14. století rozvoj pokračuje ve Francii hrou „jeu de paume“, která proniká do Anglie okolo 15. století jako „lawn tennis“. Tenis byl také rozšířen do Německa a Holandska.

„Tenis“ se hrál v tzv. „míčovnách“, což byly prostory podobné dnešním sportovním halám. Korkový míček byl odpalován buď holou rukou, nebo okolo ní byla omotaná kůže.

Jedním z velkých mezníků je přelom 15. a 16. století. Z této doby jsou známy první informace z oblasti Anglie o hře s názvem tenis. A také v Anglii byla hra pod tímto názvem Angličanem Walterem Cloptonem Wingfieldem roku 1875 patentována. Celou řadou změn prošla nejen samotná hra, její vybavení a pravidla, ale také například údery.

Tenisových soutěží je v dnešní době velké množství. Mezi nejprestižnější však patří soutěže, které se skrývají pod názvem „The Grand Slams“. Čtyři mezinárodní turnaje jsou „Wimbledon, French Open (Roland Garros), US Open a Australian Open“. Roku 1877 se konalo první mistrovství ve Wimbledonu. Úvodní ročník French Open byl v roce 1891. Rok založení US Open je datován k roku 1881 a neméně významné Australian Open v Melbourne k roku 1905. Ve všech čtyřech soutěžích se hrají jak dvouhry, tak čtyřhry. Na olympiádě se tenis objevil od roku 1896 do roku 1924. Od letních olympijských her v roce 1928 byl na delší dobu vyřazen a jeho návrat do olympijského programu mohli příznivci opět slavit na LOH 1988 v Soulu.

Co se týče tenisových organizací, uvedeme Mezinárodní tenisovou federaci, která byla založena 1. března 1913 v Paříži pod názvem „International Lawn Tennis Federation“. Federace byla roku 1977 přejmenována na International Tennis Federation (ITF). Tato organizace se sídlem v Londýně zaštiťuje výše zmiňované Grand Slamy, a také Davis Cup, Fed Cup nebo Hopmanův pohár.

## 2.3 Tenis v ČR

Na naše území se tento sport dostal z Německa. V roce 1879, tedy pouhé dva roky po Wimbledonu, se u nás hrál první turnaj v parku Kinských v Chocni. V té době byl již tenis sportem na mnoha místech u nás. Nejen v Praze bylo vybudováno velké množství míčoven (na Pražském hradě dodnes dochována renesanční královská míčovna z doby Rudolfa II.). Roku 1892 byla J. Klenkou přeložena anglická pravidla. O rok později jedna z největších postav českého sportu Josef Rössler-Ořovský založil 1. Český lawn-tenisový klub v Praze (1. ČLTK Praha). Z roku 1895 jsou zaznamenány dvě události. Tou první je založení německého klubu – Lawn-Tennis Club Prag. Druhou událost potom představuje první mistrovství zemí Koruny české. Tenis se z Prahy rozšiřoval po celém našem území a 15. května 1906 byla díky činnosti českých hráčů založena Česká lawn-tenisová asociace (Jankovský, 2002).

V průběhu první světové války se u nás tenis nehrál. V roce 1919 byla založena Československá tenisová asociace a o dva roky později jsme se prvně zúčastnili Davisova poháru. Mezi významná jména této doby patří L. Žemla, bratři Koželuhové, F. Maršálek a jiní. Stejně jako první, ani druhá světová válka tenisu nijak neprospěla. Velké světové soutěže byly na 6 let přerušeny právě kvůli této události. Větší nárůst tenisových utkání můžeme registrovat opět od roku 1946. Mezi velká jména tenisu těchto let nesmazatelně patří J. Javorský, F. Píla, J. Kodeš, V. Zedník, J. Hřebec, T. Šmíd, C. Suk, I. Lendl, P. Korda. Z žen potom V. Suková, H. Suková, H. Mandlíková, M. Navrátilová, J. Novotná. Řízení československého tenisu po druhé světové válce spadalo pod Českou obec sokolskou, následně pod centrální sekci tenisu ČSTV. Roku 1970 byl založen Československý tenisový svaz, jenž byl po vzniku ČR v roce 1993 přejmenován na Český tenisový svaz (Scholl, 2002; Swierczeková, 2007).

Na závěr uvedeme několik velkých úspěchů českého tenisu, mezi které bezesporu patří vítězství v Davisově poháru z roku 1980 a nyní i z roku 2012. Dále vítězství P. Kordy Australian Open v roce 1998 a ve stejném roce také výhra J. Novotné ve Wimbledonu. Neopomeneme Ivana Lendla, který vyhrál osm grandslamových titulů. Mezi tenisovou špičku českého tenisu se v současné době patří R. Štěpánek a T. Berdych. Z českých tenistek potom uvedeme a L. Šafářovou, I. Benešovou, P. Kvitovou.

## **2.4 Tenisové vybavení**

Nejpodstatnějším náčiním tenisty je samozřejmě tenisová raketa, další důležitou součástí tenisového vybavení je obuv. Méně podstatné, avšak pro pohodlí hráče velice důležité, je oblečení, popřípadě různé doplňky. Nedílnou součástí života tenisty jsou také tréninkové pomůcky. Podívejme se nyní na výše zmiňované vybavení trochu detailněji.

### **2.4.1 Tenisová raketa**

Jste-li začátečníkem, je větší investice do rakety zpočátku zbytečná. Pro začátek určitě postačí starší, již ohraná raketa, se kterou zjistíte, zda se tenisu skutečně chcete věnovat a blíže se s tímto sportem seznámíte.

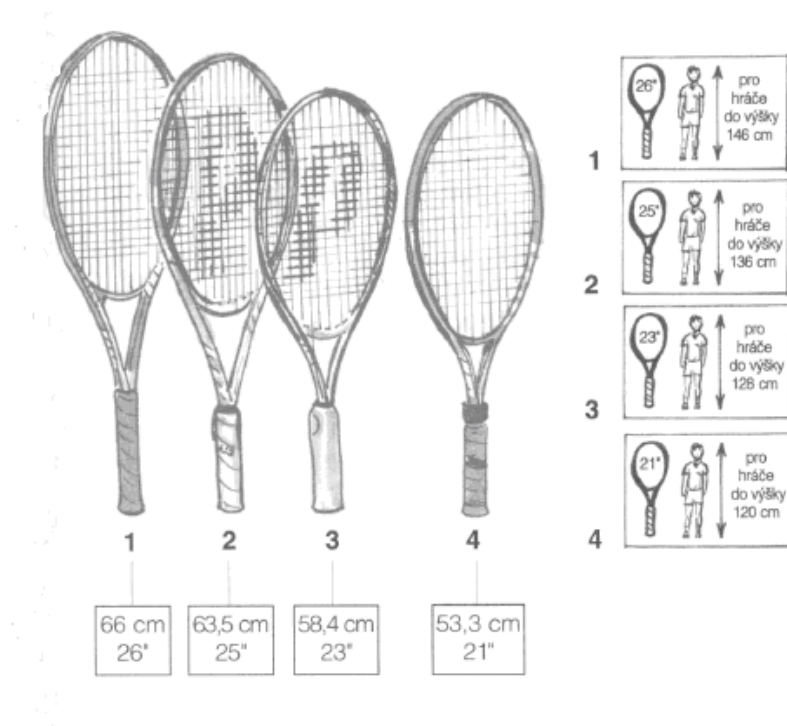
V současné době se rakety vyrábějí z různých materiálů, jejichž předností je váha a pevnost. Mezi tyto materiály patří kevlar, karbon, grafit, zylon popřípadě jejich kombinace. Stejně jako držení rakety (viz kapitola 3.1), je i její výběr ryze individuální záležitostí. V případě nákupu je třeba hledět na důležité aspekty tohoto vybavení, kterými jsou váha, velikost hlavy a velikost držadla. Je proto dobré mít již určitý typ rakety odzkoušený a až poté vyrazit do obchodu (Langerová, Heřmanová, 2005).

Samotná raketa se skládá z několika částí (viz obrázek 2.) – hlava rakety, jejíž hrací plocha je tvořena výpletem, dále srdce rakety, krček a držadlo (grif) omotané kůží nebo její náhražkou (gripem).



Obrázek 2. Popis rakety (vlastní zpracování)

Váha se pohybuje většinou mezi 260 g a 340 g. Pro ženy je lepší volbou raketa lehčí, u mužů potom těžší. Vyvážení může být do hlavy, což je vhodné pro útočný styl hry od základní čáry, dále vyvážení na střed, nebo do držadla. Velikost hlavy rakety můžeme popsat jako malou, střední a velkou. Tato velikost ovlivňuje tzv. „sweet spot“ – sladký bod, neboli tu část výpletu, ze které je míč ideálně odražen. Čím je hlava větší, tím je větší i sweet spot. Délka samotné rakety se pohybuje od 21 palců (vhodné pro děti) až po 27 palců. Obrázek 3. zobrazuje optimální délku rakety k výšce dítěte (Langerová, Heřmanová, 2005).



Obrázek 3. Optimální délka rakety k výšce hráče (Langerová, Heřmanová, 2005)



Důležitou součástí hlavy rakety je výplet. V dnešní době existuje nepřeberné množství typů výpletů, ať už z pohledu materiálu či délky. Tenista má na výběr materiály přírodní nebo umělé (syntetické). Na trhu jsou samozřejmě i jejich různé kombinace. Výhodou umělých strun je jejich nižší cena, vyšší odolnost vůči vlhku a opotřebení, na druhou stranu jsou však méně pružné než výplety přírodní. Nutno však podotknout, že začátečník jen těžko pozná rozdíly. Co se týče napětí strun, nelze ho definovat nějak ideálně. Záleží vždy na typu rakety, typu výpletu a případně stylu hry tenisty. Obecně však lze tvrdit, že je-li výplet příliš měkký a zároveň pružný, je hra méně přesná a hráč má menší kontrolu nad úderem. Tenisté si v dnešní době na dolní část výpletu umísťují vibrastop, což je malý gumový předmět tlumící vibrace vytvořené výpletem v momentě úderu do míče.

Poslední podstatnou částí rakety je držadlo. Důležitým faktorem pro výběr držadla, respektive jeho tloušťky, je délka prstů. Při správném uchopení držadla by mezi polštářkem palce a koncem ukazováku měla být mezera na šířku ukazováku druhé ruky (Koromházová, Linhartová, 2008).

#### **2.4.2 Tenisová obuv**

Pro tenis je charakteristická nejen častá změna rychlosti ale také změna směru pohybu. Z tohoto důvodu je podstatné, aby obuv poskytovala dostatečnou oporu chodidlům a především kotníkům. Obuv by měla být také dostatečně odpružena, aby byly v co nejširším rozsahu eliminovány otřesy v oblasti kolenních kloubů při prudkém zastavení nebo změně pohybu. Existují různé typy obuvi, které jsou určeny pro příslušný druh tenisového povrchu. Obrázek 4. zobrazuje tenisovou obuv na antuku.



Obrázek 4. Tenisová obuv (vlastní zpracování)

### 2.4.3 Tenisové oblečení

Při výběru tenisového oblečení je důležité, aby se v něm hráč hlavně dobře cítil a nebyl pohybově omezován. Je tedy vhodné vybírat lehké a vzdušné materiály, které zároveň dobře sají pot. Důležitou součástí šortek jsou kapsy, do kterých si hráč odkládá míče. Poměrně častá bývají trička s límečkem, případně trička bez rukávů. Ženy využívají jednodílných tenisových kompletů (viz obrázek 5.). Ponožky by měly být nejlépe bavlněné, aby dostatečně pohlcovaly pot a tlumily nárazy chodidla.



Obrázek 5. Ukázky tenisového oblečení (Tenisový obchod)

### 2.4.4 Tenisové doplňky

Mezi sportovní tenisové doplňky patří například potítka, která lehce zpevňují hráčovo zápěstí a zároveň slouží k otírání potu. Jsou vyráběna z příjemného, měkkého materiálu, který hráčovi nijak nevadí a dobře saje pot. Pro hráče s delšími vlasy jsou vhodné šátky nebo čelenky zabraňující vlasům a potu, aby se dostali do obličeje. Při slunečném počasí je vhodné jako pokrývku hlavy využít čepici s kšiltem.

### 2.4.5 Tenisové míče

Nabídka tenisových míčů na trhu je skutečně široká. Nalezneme zde míče, které nejmenším hráčům usnadní jejich první kroky, míče pro hráče rekreační, pokročilé a samozřejmě pro profesionály. V neposlední řadě potom míče pro různé druhy povrchů. Běžné tenisové míče mají jednobarevný povrch, a to žlutý, bílý nebo oranžový. Průměr se pohybuje v rozmezí 6,35 cm až 6,67 cm, váha potom mezi 56,7 g až 58,5 g. Rozhodně se nevyplatí na tomto vybavení šetřit a hrát se starými, měkkými míči. Tyto míče ztrácejí na pružnosti a mohou způsobit notoricky známé tenisové zranění nazývané tenisový loket. Zároveň takové míče nepomohou vašemu

výkonnostnímu růstu. Pěnové míče, zobrazené na obrázku 6., jsou ideální volbou pro všechny začátečníky. Jsou větší a pomalejší než běžné tenisové míče, hráč má tak dostatek času na přípravu a samotné provedení úderu (Langerová, Heřmanová, 2005).



Obrázek 6. Pěnové míče vhodné pro začátečníky (vlastní zpracování)

#### 2.4.6 Mobilní síť na mini tenis

Mobilní síť pro kategorii minitenis zobrazená na obrázku 7. je vhodnou pomůckou pro trenéry. Síť vysoká cca 85 cm je umístěna ve většinou plastovém rámu, je tudíž lehká a snadno přenosná. Její složení i rozložení není nijak složité a pro zpestření mohou být děti do této činnosti zapojeny. Pomocí těchto sítí je trenérovi umožněno rozdělení poloviny běžného kurtu na další dvě části a docílit tak 4 minikurtů na jednom velkém dvorci. Dále může být síť využita pro nácvik u tréninkové stěny, aby hráč získal představu, v jaké výšce má míče odehrávat.



Obrázek 7. Mobilní síť na minitenis (vlastní zpracování)

#### 2.4.7 Terče

Jako tréninkové pomůcky dále slouží terče (viz obrázek 8.), kužely či různé plastové značky. Místo uvedených však mohou být využity například boty, plastové láhve nebo mohou být dané mety zastoupeny křížem udělaným „lajnovačkou“.

Všechny tyto pomůcky slouží například k vytyčení různého prostoru, kam hráč má nebo nemá umístit míč. Mohou také sloužit k rozcvičení, kdy hráči běhají například slalom atp. Terčem může být také vyznačeno, kam se hráč po odehrání míče přemísťuje a odkud vybíhá pro následující úder.



Obrázek 8. Tenisové terče (vlastní zpracování)

#### 2.4.8 Sběrací koš

Sběrací koše, které pojmuou většinou okolo 70 míčů, jsou konstruovány tak, že jejich nohy po převrácení slouží jako držadlo (viz obrázek 9.). Díky vhodné vzdálenosti drátů je umožněno balóny sbírat lehkým zatlačením na míč, aniž by se jedinec musel ohýbat.



Obrázek 9. Sběrací koš (vlastní zpracování)

#### 2.4.9 Nahrávací stroj

Nahrávací stroje se na našem území začaly objevovat až po roce 1990 v souvislosti s otevřením našeho trhu. Jednou ze zásadních nevýhod nahrávacího stroje je finanční náročnost. Cena těchto strojů se pohybuje v řádech desítek tisíc korun,

což je hlavní důvod, proč ne všechny tenisové oddíly tyto pomůcky mají. Mohlo by se zdát, že ze slova „stroj“ vyplývají nějaké nevýhody v souvislosti s inteligencí. Opak je pravdou. V dnešní době již existují stroje na takové úrovni, že jsou schopny nahrávat míče pod různým úhlem, s různou razancí, intervalem, rotací atd. Zkrátka jsou tato zařízení schopna zastoupit trenéra v takřka plném rozsahu. Trenér tak může veškerou svou pozornost věnovat svěřencovi a korigovat případné chyby. Podmínkou pro správnou funkci nahrávacího stroje je používání míčů stejné kvality. Stroje můžeme rozdělit na pneumatické a mechanické. Na obrázku 10. je zobrazen nahrávací stroj, který pojme okolo 80 míčů a je schopen je nahrávat s maximální rychlostí 80 km/h při frekvenci 6 – 40 míčů za minutu.



Obrázek 10. Nahrávací stroj a jeho ovládací panel (vlastní zpracování)

## 2.5 Fyziologie tenisu

### Funkční a metabolická charakteristika sportovního výkonu

Faktorů, které mají vliv na energetickou náročnost při tenisovém utkání, je hned několik. Ovlivňovány jsou především skrze věk hráčů, jejich hráčskou úroveň a v neposlední řadě také klimatické podmínkami. Čistý čas utkání, tedy čas, kdy je míč ve hře a rychlost pohybu hráče po dvorci, jsou nejvýznamnějšími faktory ovlivňující způsob energetického krytí. Doba výměny u vrcholových hráčů na antukovém povrchu se pohybuje okolo 7 vteřin, na palubovém povrchu potom okolo 4 vteřin. Výměny na palubovém povrchu jsou výrazně rychlejší než na antuce, což má za následek nižší počet naběhaných metrů, ten se na antuce pohybuje okolo 660 m. Čistý čas hry (čas míče ve hře) se pohybuje od 15 % ze setu na palubovém povrchu a do 22 % na antuce. Při ženském utkání je doba výměn delší, stejně tak doba čistého času utkání.

Není dostupných mnoho údajů o energetickém krytí při tenisovém utkání, jelikož měřicí vybavení při hře hráče omezuje. Z tohoto důvodu je měření prováděno pouze na modelových zápasech nebo při tréninku. Při 10 minutovém modelovém zápase dvouhry mužů byl naměřen energetický výdej  $43,5 \text{ kJ} \cdot \text{min}^{-1}$ , u žen byla potom tato hodnota stanovena na  $30 \text{ kJ} \cdot \text{min}^{-1}$ . U čtyřher bylo naměřeno  $32 \text{ kJ} \cdot \text{min}^{-1}$ , z čehož tedy můžeme usoudit, že čtyřhry a ženská dvouhra jsou méně energeticky náročné, než mužská dvouhra. Energetické krytí je u tenisu zprostředkováno skrze všechny metabolické zóny – neoxidativní alaktátová, neoxidativní laktátová a oxidativní. Systém metabolického zapojení pro čistý čas zápasu uvedl Fox: 70 % ATP-CP a LA, 20 % LA a pouze 10 %  $\text{O}_2$  systému (Fox, 1984). Toto měření bylo však provedeno včetně veškerých přestávek při hře, proto byl podíl oxidativního a neoxidativního metabolického krytí hodně odlišný. U mužů byl aerobní podíl 88 %, u žen 86 %. Anaerobní krytí bylo tedy zastoupeno u mužů 12 % a u žen 14 %.

Zátěž oběhového systému se pohybuje mezi 66-78 % maximální srdeční frekvence. Průměrná tepová frekvence je 140-150 tepů za minutu. Tyto hodnoty jsou u žen vyšší než u mužů. Zajímavé je, že věk ani herní dovednosti nehrály větší roli. Kolísání tepové frekvence ani rozdíl mezi tepovou frekvencí hráče podávajícího a přijímajícího nebyl nijak výrazný ( $\pm 5 - 10$  tepů).

V současné době jsou profesionální hráči vystavováni nepříznivým klimatickým podmínkám, které jsou charakterizovány vysokou teplotou a vlhkostí. Pohybuje-li se teplota prostředí okolo  $25^\circ\text{C}$ , dochází ke zvýšení pracovního metabolismu i pracovní tepové frekvenci o 40 %. Při teplotě  $30^\circ\text{C}$  až o 50 %. Rektální teplota při hodinové hře v teplotě  $25^\circ\text{C}$  stoupá o  $0,8^\circ\text{C}$ , při teplotě  $31^\circ\text{C}$  a 65% vlhkosti již o  $1,3^\circ\text{C}$ . Hodnoty hmotnostní ztráty se zvyšují z 1,3 % na 2,4 % tělesné hmotnosti. Při výše zmíněných nepříznivých podmínkách je bezpodmínečně nutné dodržovat pitný režim (Havlíčková a kolektiv; 1993).

## **2.6 Biomechanika tenisu**

„Pojem biomechanika zahrnuje rozsáhlou oblast odborných a vědeckých poznatků souvisejících s pohybovou činností člověka“ (Karas, Otáhal, a Sušanka, 1990, s. 7).

Biomechanika tenisu se zabývá účelností tenisových pohybů na principu

mechaniky a má za cíl jejich optimalizaci. Díky spolupráci trenérů a odborníků v oboru biomechaniky dochází k analýzám jednotlivých úderů, na základě kterých jsou následně prováděny případné korekce techniky. Každý hráč má své individuální návyky při úderech, z čehož vyplývá, že neexistuje nějaký univerzální způsob provádění úderů, nicméně hrubé základy jsou pro všechny stejné a jedinec si sám dotváří spíše jemné pohyby. Je proto nutné vždy respektovat individuální (vnitřní) podmínky jedince (výška, hmotnost...), ale také vnější podmínky (povrch dvorce, pevnost výpletu...) (Crespo a Miley, 2000).

Cílem každého tréninku by, mimo jiné, mělo být dokonalé zvládnutí dvou technik, a to pohybové (viditelné) a tzv. „neviditelné“. V případě pohybové techniky jde o vše, co vidíme – náš pohyb paží, nohou. U „neviditelné“ techniky jde především o kontakt rakety s míčkem, což hraje důležitou roli při samotném úderu. Všeobecně můžeme konstatovat, že čím lépe bude zvládnuta technika viditelná, tedy pohyb, tím bude také lepší technika „neviditelná“, tedy správný úder rakety do míče (Olejár, 2007).

Crespo a Miley (2000) a Langerová a Heřmanová (2005) uvádějí následujících šest biomechanických principů, se kterými se při tenise setkáváme:

- rovnováha,
- setrvačnost,
- opačná síla,
- hybnost,
- elastická energie,
- koordinační řetězec.

### **Rovnováha**

Tenista je při hře prakticky neustále v pohybu, z tohoto důvodu hovoříme u tenisu hlavně o rovnováze dynamické. Této rovnováhy je docíleno udržením přímé linie (vertikální osy těla) vedoucí od hlavy směrem k zemi. Udržením přímé linie je umožněno nejlepší působení lineárního i úhlového momentu hybnosti. V praxi je tedy vyžadováno udržení hlavy a horní části těla v jedné ose (bez naklánění), což je základ účinného úderu.

### **Setrvačnost**

Setrvačnost můžeme popsat jako odpor těla, který klade vůči změně jeho pohybu. Tento biomechanický jev můžeme v praxi demonstrovat při náběhu na síť. Hráč se rozbíhá z takřka klidové polohy směrem k síti, před kterou zpomaluje a dle umístění míčku soupeřem prudce mění směr. Při reakci na soupeřův úder je klidová setrvačnost základního postavení překonávána využitím gravitace a svalů na nohou, čímž je vyvinuta dostatečná síla proti povrchu dvorce. Provádí-li tenista úder paží, která je v mírné flexi, moment setrvačnosti je menší, než ve chvíli, kdy je paže v extensi. Mírné pokrčení paže má tedy význam menšího odporu vůči rotaci trupu, díky čemuž je umožněna vyšší rychlost celého úderu, potažmo míče.

### **Opačná síla**

V případě opačné síly se v podstatě jedná o 3. Newtonův zákon - akce = reakce. Síla vyvinutá vůči podložce je tzv. akční síla, na kterou je následně reagováno silou reakční o stejné velikosti avšak působící v opačném směru. Této síly je využíváno na příklad při podání. Hráč pokrčením kolen vytváří sílu vůči podložce a následná zpětná síla dodává energii do vlastního úderu.

### **Hybnost**

Tělo, které se pohybuje, tvoří hybnost. Hybnost můžeme také popsat jako vztah hmotnosti těla a rychlosti. Můžeme rozlišit dva druhy. V prvním případě se jedná o hybnost lineární, která představuje sílu působící po přímé dráze. Příkladem této hybnosti je vlastní pohyb hráče po dvorci, nebo pohyb vůči úderu. V případě druhém jde o hybnost úhlovou, kdy síla působí po dráze kruhové. Úhlovou hybnost představují pohyby boků či rotace těla.

### **Elastická energie**

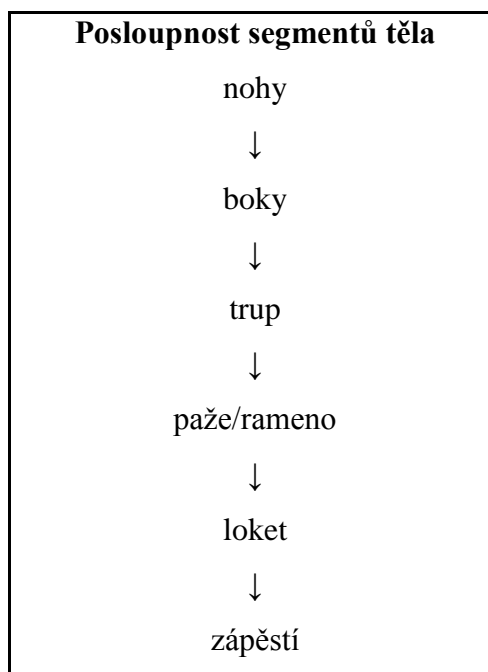
Jedná se o energii, která vzniká ve svalech a šlachách v důsledku napínání. Napínáním svalů a šlach dochází k akumulaci energie. Současní vrcholoví tenisté využívají této energie například v přípravné fázi podání. „Přednapnutí“ svalů jim umožňuje vyvinutí větší síly při úderu a ekonomičtější využití vlastní energie. Až 40 % je při podání a forhendu čerpáno právě z elastické energie.



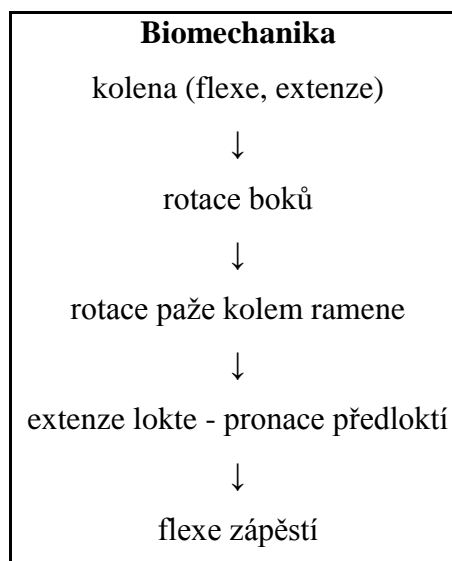
## Koordinální řetězec

Jedná se o řetězec popisující systém jednotlivých segmentů těla, které na sebe navazují. Síla vyvinuta jedním z článků tohoto řetězce je dále přenášena na články další. Správná koordinace segmentů a jejich zapojování v optimálním časovém sledu („timing“), umožňuje účinný přenos síly celým tělem. Posloupnost segmentů tohoto řetězce je následující: nohy, boky, trup/rameno, loket a zápěstí hrající ruky (viz tabulka 1.). Biomechaniku pohybu při vlastním úderu znázorňuje tabulka 2. Základním předpokladem pro kvalitní techniku tenisu je správný průběh právě popisovaného koordinálního řetězce.

**Tabulka 1. Posloupnost segmentů těla (Crespo a Miley, 2000)**



**Tabulka 2. Biomechanika pohybu (Crespo a Miley, 2000)**



### 3 Držení Rakety

Následující text byl zpracován na základě webové stránky Metodický portál (2013) a knihy Littleford, a Magrath (2010).

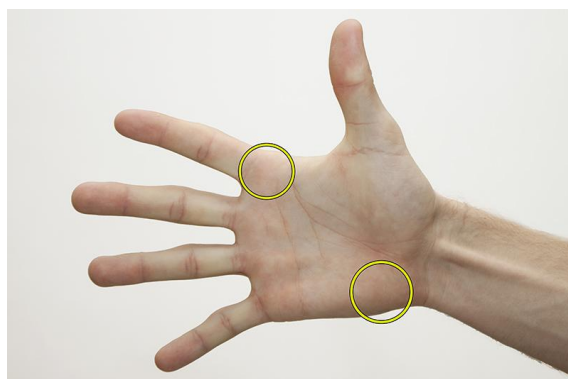
Správný úchop rakety je jedním ze základních předpokladů správného provedení úderu. Držení rakety má vliv na sklon její plochy a na účinné využití sil při úderu, v neposlední řadě potom na místo zásahu míče.

V praxi je možné se setkat s rozdílnými názory na toto téma. V podstatě neexistuje nějaký nejlepší úchop, který by byl univerzální a dokonale tak vyhovoval každému hráči. Držení rakety je čistě individuální záležitost, a proto je pro hráče dobré si všechny následující držení vyzkoušet a zjistit, který mu vyhovuje nejvíce.

Důležitou částí rakety, pro pochopení následujících úchopů, je její držadlo (grif), respektive šikminy, které zobrazuje obrázek 11. Na obrázku 12. jsou vidět důležité části ruky - kloub ukazováku a spodní část dlaně pro držení rakety.



Obrázek 11. Šikminy na držadle rakety  
(vlastní zpracování)



Obrázek 12. Kloub ukazováku a spodní část dlaně  
(vlastní zpracování)

#### 3.1 Kontinentální držení

Tohoto držení dosáhnete, pokud spodní část dlaně a kloub u ukazováku umístíte na druhou šikminu držadla, viz obrázek 13. Kontinentální držení se dříve používalo i jako forhendové, ale vzhledem k zásadním změnám hry se dnes již nepovažuje za vhodné.

Pro servis je toto držení vhodné díky možnosti udání rotace při odehrávání. Využití pro volej je efektivní, jelikož není třeba přehmátnutí, hodí se tedy pro forhendový i bekhendový volej.

➤ **Držení je vhodné pro:**

- servis,
- smeč,
- volej,
- krat'as,
- topspinový forhend.



Obrázek 13. Kontinentální držení – pohled zezadu a shora (vlastní zpracování)

### 3.2 Východní forhendové držení

Na obrázku 14. je zobrazeno východní forhendové držení. Chcete-li si toto držení vyzkoušet, uchopte držadlo rakety tak, jako když někomu podáváte ruku. Tento úchop je charakterizován spočíváním kloubu ukazováku a spodní části dlaně na třetí šikmině držadla. Při tomto držení bude místo úderu na úrovni pasu, což je nejnižší z forhendových držení. Užití tohoto držení umožňuje snadnější zahrání plochých (rovných) úderů.

➤ **Držení je vhodné pro:**

- topspinový forhend,
- forhendový liftovaný volej,
- topspinový forhendový lob,
- forhend volej.



Obrázek 14. Východní držení – pohled zezadu a z boku (vlastní zpracování)

### 3.3 Polozápadní držení

Pomůcka pro polozápadní uchopení rakety, je jednoduše zvednout ležící raketu ze země. V takovém případě by kloub ukazováku a spodní část dlaně měly být na čtvrté šikmině držadla (viz obrázek 15.). Místo úderu je v případě tohoto držení mezi pasem a rameny.

➤ **Držení je vhodné pro:**

- topspinový forhend,
- forhendový volej s horní rotací,
- topspinový forhendový lob.



Obrázek 15. Polozápadní držení – pohled z boku (vlastní zpracování)

### 3.4 Úplné západní držení

Pomůckou pro úplné západní držení je umístit úderovou ruku shora na první šikminu a následně ruku převrátit hřbetem směrem k zemi, čímž se kloub ukazováku a spodní část dlaně ocitnou na páté šikmině (viz obrázek 16.). Místo úderu je nejvýše ze všech zmíněných forhendových držení, a to ve výši ramen, což umožňuje snáze odehrát míč s horní rotací. Oproti tomu je nemožné zahrát plochý forhend.

➤ **Držení je vhodné pro:**

- forhendový smeč,
- topspinový forhend,
- forhendový volej s horní rotací,
- topspinový forhendový lob.



Obrázek 16. Úplné západní držení – pohled zezadu a z boku (vlastní zpracování)

### 3.5 Bekhendové držení jednoruč

Při tomto držení spočívá kloub ukazováku a spodní část dlaně na první šikmině (viz obrázek 17.). Pomůcka je tedy stejná jako při úplném západním držení, jen se ruka nepřevrací hřbetem směrem k zemi a zůstává tak shora na držadle rakety.

➤ **Držení je vhodné pro:**

- topspinový bekhend jednoruč,
- topspinový bekhendový volej jednoruč s horní rotací,
- topspinový bekhendový lob.



Obrázek 17. Bekhendové držení jednoruč – pohled zezadu a shora (vlastní zpracování)

### 3.6 Bekhendové držení obouruč

Spodní část dlaně pravé ruky (u praváka) spočívá na první šikmině, kloub ukazováku potom na šikmině druhé. Levá ruka je blíže k hlavě rakety, dotýká se ruky pravé a přidává úderu na síle. Spodní část její dlaně a kloub ukazováku jsou na sedmé šikmině. Obrázek 18. zobrazuje bekhendové držení obouruč.

➤ **Držení je vhodné pro:**

- topspinový bekhend obouruč,
- bekhendový volej obouruč s horní rotací,
- topspinový bekhendový lob.



**Obrázek 18. Bekhendové držení obouruč – pohled shora (vlastní zpracování)**



## 4 Technika základních tenisových úderů

Existuje celá řada definic pojmu technika. Pro naši práci jsme vybrali formulaci převzatou ze Sportovně-vědeckého lexikonu, kterou uvádí R. Schönborn ve své knize Moderní výuka tenisové techniky. „Technika je specifický sled pohybů nebo částí pohybů, při řešení pohybových úkolů ve sportovních situacích“ (Schönborn, 2006, str. 12). Z předchozího jsou vyvozeny tři důsledky.

1. Pojem „technika“ vždy souvisí s pohybem.
2. Je třeba vnímat tento pojem jako určitý soubor pohybů a jejich částí. Tím je zdůrazněn fakt, že je vždy třeba zapojit celý organismus se všemi jeho faktory.
3. Jako poslední je důležité uvědomit si fakt, že smyslem techniky je vyřešit určitý pohybový úkol a je tedy podstatné i takto techniku pojmout při výuce.

Nehovořme o žádném tzv. „ideálním pohybu“, který zkrátka v tenise neexistuje. Tenisové pohyby vždy nesou určité základní jádro, avšak následně jsou respektovány individuální návyky a situační obměny (Schönborn, 2006).

Textová část této kapitoly byla zpracována z literárních zdrojů Jankovský, 2002; Koromházová a Linhartová, 2008.

Tenisových úderů existuje celá řada. Každý však patří do určité skupiny, která má své charakteristiky. Tenisové údery jsou charakterizovány polohou těla hráče, polohou rakety, dále pak rotací míče nebo místem jeho odehrání. Základy pro všechny varianty či pokročilé verze určitých úderů jsou však vždy stejné. Mezi základní údery řadíme forhend, bekhend jednoruč a obouruč, podání, volej a smeč.

Všechny zmiňované údery mají v podstatě stejný princip. Vždy se vychází z určitého základního postavení – tzv. ready postavení, ve kterém hráč setrvává do chvíle, než se rozhodne míč odehrát zvoleným úderem. Následuje přípravná fáze, která je nejčastěji charakterizována náprahem a správným postavením celého těla. Poté již přichází samotný úder a následné protažení, neboli dokončení celého pohybu.

## 4.1 Forhend

- **Základní postavení**

Mírně rozkročené nohy jsou lehce pokrčené v kolenou, váha těla spočívá na obou nohách. Mírně předkloněné tělo posouvá váhu na přední části chodidel. Raketa je před tělem přidržována pomocí levé ruky (u leváků pravé) v oblasti krčku.

- **Přípravná fáze**

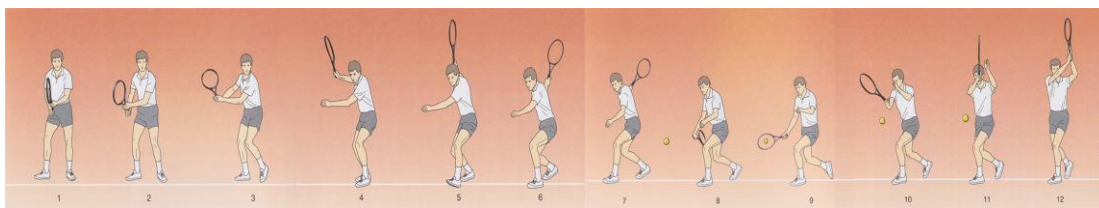
Nápřah je zahájen ještě před dopadem míče. Ramena společně s boky se v přípravné fázi vytáčí do strany a hráč se tedy s levým ramenem dopředu (u leváků s pravým) vůči síti dostává do bočního postavení (viz obrázek 19/4). Nápřah je zahájen vytáčením ramen a spočívá v pohybu hlavy rakety za tělo, která následně klesá pod úroveň odehrávaného míče. Podpora pohybu rakety zdola nahoru je umožněna pokrčenými koleny.

- **Úderová fáze**

Úderová fáze je zahájena vykročením levou nohou (u leváků pravou) vůči míči, poté přichází švih paže držící raketu, tedy samotný odpal (viz obrázek 19/8 a 9). Místo odpalu je před tělem v úrovni pasu, přičemž poloha hlavy rakety, v momentě kontaktu s míčem, je kolmá k zemi. Úder je proveden při váze těla zcela na levé noze (u leváků na pravé) zdola nahoru.

- **Protažení úderu**

Po odpalu raketa plynulým pohybem doprovází míč ve směru jeho letu a její pohyb končí na úrovni levého ramena (u leváků pravého). Tělo rotuje takřka do čelního postavení, váha těla je na levé noze (u leváků na pravé) a chodidlo pravé nohy se zvedá na špičku. Následuje návrat do základního postavení.



Obrázek 19. Průběh forhendového úderu (Scholl, 2002)

### **Chyby při forhendu:**

- slabý úchop rakety je příčinou poklesu hlavy rakety pod úroveň zápěstí;
- pozdní či příliš vysoký nápřah spojený s nedostatečným protažením úderu;
- absence vytočení ramen při úderu;
- úder je prováděn příliš před tělem nebo za tělem;
- propnuté nohy při úderu;
- odpal je prováděn v záklonu („na patách“) v důsledku váhy těla na pravé (levé) noze;
- příliš napnutá nebo naopak příliš pokrčená paže v momentě odpalu.

## **4.2 Bekhend jednoruč**

### **• Základní postavení**

Základní postavení je totožné se základním postavením forhendového úderu.

### **• Přípravná fáze**

Nápřah opět začíná dříve, než míč dopadne na zem. Po celou dobu nápřahu je raketa přidržována levou (u leváků pravou) rukou v krčku. Rotací ramen a boků se hráč v této fázi dostává do bočního postavení vůči síti, které podporuje šikmé postavení nohou. Váha těla je přenášena na levou nohu (u leváků na pravou). Mírně pokrčená paže s raketou je vedena vzad až do doby, kdy je raketa u levého (u leváků u pravého) boku kolmo k síti. Raketa se dostává lehce pod úroveň míče i díky pokrčeným kolenům, které podporují následný vertikální pohyb vzhůru.

- **Úderová fáze**

Bezprostředně před švihovou fází paže dochází k vykročení pravou nohou vpřed vůči míči. Paže s raketou se plynule v lokti napíná, pozvolna se také napínají kolena, váha těla se přenáší na vykročenou nohu a následně dochází k zásahu míče (viz obrázek 20/8). Místo zásahu je v ideálním případě na úrovni boků a před pravou (u leváků před levou) nohou, tedy před tělem. Trajektorie rakety je vedena lehce zdola směrem vzhůru a kupředu.

- **Protažení**

Napjatá paže s raketou pokračuje plynule ve směru pohybu až do chvíle, kdy je ruka na úrovni očí. Váha těla je nyní zcela na pravé noze (u leváků na levé). Levá noha i paže mají v tuto chvíli vyrovnávací funkci. Po protažení se hráč opět vrací do základního postavení.



Obrázek 20. Průběh bekhendové úderu jednoruč (Scholl, 2002)

### **Chyby při bekhendu jednoruč:**

- plocha rakety je při úderu zavřená nebo otevřená;
- nedostatečný, případně pozdní nápřah;
- nedostatečné protažení úderu;
- nedostatečná rotace bokem;
- absence pokrčených kolen;
- špatné místo zásahu – daleko od těla, blízko u těla;
- odehrání pouze pohybem v lokti, nikoliv v rameni.

### 4.3 Bekhend obouruč

- **Základní postavení**

Základní, neboli „ready postavení“, je stejné jako u forhendu. Rozdíl je pouze v úchopu rakety, který je prováděn oběma dotýkajícíma se rukama.

- **Přípravná fáze**

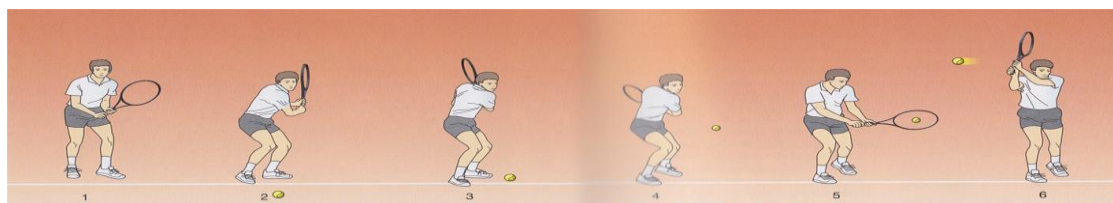
Vytočením ramen a boků k míči a následný přenos váhy těla na zadní – levou nohu (u leváků pravou) začíná přípravná fáze. Při rotaci se raketa pohybuje směrem vzad mírně pod míč. Pravá paže se dostává téměř do natažení, levá do mírného pokrčení. V závěru nápřahu je raketa a osa ramen kolmo k síti. Stejně jako u forhendu jsou kolena pokrčena a podporují tak pohyb vzhůru.

- **Úderová fáze**

Zásah míče je prováděn vedle těla v mírně otevřeném postavení (viz obrázek 21/5). Před odpalem vykračuje pravá noha vpřed vůči míči (u leváka levá noha). V momentě úderu je důležitý pevný úchop, přenesení váhy těla do úderu a zrychlený pohyb zápěstí, což dodá míči rotaci. Celý pohyb opět vychází z kolen a směr rakety je zdola nahoru a vpřed.

- **Protažení úderu**

Podobně jako u protažení při forhendu, pokračuje i při tomto úderu raketa ve směru jeho pohybu plynule zdola nahoru. Obě paže se dostávají do mírného pokrčení se zápěstím nad úrovní ramen (viz obrázek 21/6). Přenesením váhy těla do úderu se nadzvedává levé chodidlo (u leváků pravé) s tím, že na konci úderu jsou paže v pokrčení otočené kolem ramen.



Obrázek 21. Průběh bekhendového úderu obouruč (Scholl, 2002)

#### **Chyby při bekhendu obouruč:**

- plocha rakety je při úderu zavřená nebo otevřená;
- slabý úchop rakety v momentě odpalu;
- absence pokrčených kolen;
- míč je zasažen blízko u těla nebo naopak daleko od těla;
- odehrání pouze pohybem v lokti, nikoliv v rameni;
- pozdní nápřah.

## **4.4 Podání**

Mezi základní typy podání řadíme:

- podání přímé,
- podání s boční rotací,
- podání s kombinovanou rotací – boční a horní rotace.

- **Základní postavení**

Boční postavení vůči síti v mírném rozkročení, kde pravá noha (u leváků levá noha) je takřka paralelně se základní čarou a levé chodidlo je zhruba pod úhlem 45° nasměřováno k pravému sloupku sítě, taková je pozice nohou při podání (viz obrázek 22/1). Pravá ruka s uvolněným zápěstím drží raketu před tělem, levá ruka s míčem směrem vzhůru lehce přidržuje raketu v krčku.

- **Nadhoz a nápřah**

Tyto dvě fáze, zahájeny pohybem paží, probíhají současně. Levá paže (u leváků pravá paže) stoupá přímo vzhůru a míč vypouští v momentě téměř úplného napnutí před levé rameno (u leváků před pravé rameno). V pozici, ve které se nachází po vypuštění míče, setrvává až do chvíle zamíření. Pravá paže vede s uvolněným zápěstím raketu dolním obloukem vzad, následně se dostává takřka do upažení a mírně se krčí v lokti. Ve chvíli směřování rakety vzhůru nastává zmiňované zamíření - tělo se dostává do mírného záklonu, pravé rameno níže než levé (u leváků opačně) a nastává lehká rotace trupu do dvorce (viz obrázek 22/5). Následně se po přisunutí pravé nohy

k levé krčí kolena pro podporu pohybu. V průběhu popsaného pohybu se váha těla postupně přenáší z pravé nohy na levou, tedy blíže k základní čáře.

- **Nápřahová smyčka**

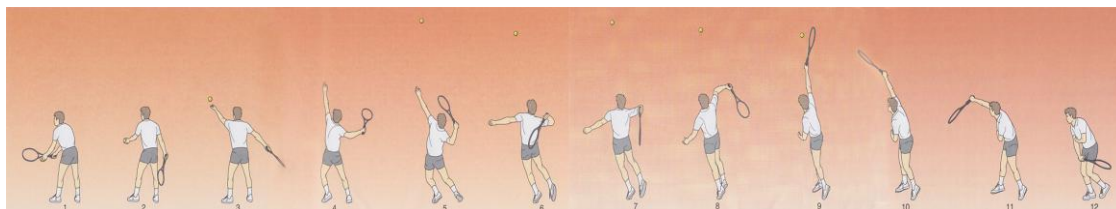
Při nápřahové smyčce klesá raketa z polohy zamíření co nejnižší za tělo při pokrčené paži v lokti a její hlava míří k zemi. Váha těla je pozvolna přenášena na pravou nohu (u leváků na levou nohu). Tělo prohnutím vytváří luk, nohy jsou pokrčené a oči sledují míč. Poté nastává pozvolné napnutí v kolenou a rychlý pohyb rakety nahoru a vpřed do místa zásahu míče při napnuté paži.

- **Místo zásahu míče**

Účinnost popisovaného úderu se odvíjí od místa zásahu míče, které by ideálně mělo být co možná nejvýše. Míč by měl být zasažen vpravo před tělem (u leváků vlevo) zhruba v ose pravého ramene. Maximální vytažení hráče a napnutá paže s raketou jsou tedy hlavními předpoklady pro splnění výše popisovaných aspektů. Bezprostředně před zásahem míče se zpevňuje zápěstí a následně se sklápí za míčem. V momentě zásahu míče tělo rotuje ve směru jeho letu, váha těla je přenášena stejným směrem a pravé chodidlo (u leváků levé chodidlo) se dostává na špičku.

- **Protažení úderu**

V konečné fázi je váha těla zcela přenesena na přední nohu, což má za následek vykročení pravé nohy vpřed (viz obrázek 22/12). Paže s raketou doprovází míč, poté putuje směrem dolů a její pohyb končí vedle levého boku (u leváků vedle pravého boku). Poté dochází k návratu do základního postavení.



Obrázek 22. Průběh podání (Scholl, 2002)

### **Chyby při podání:**

- příliš nízký nebo vysoký nadhoz;
- nadhoz za tělo, před tělo nebo příliš do dvorce;
- absence pokrčování v kolenou;
- nedostatečná razance úderu – chybí plynulé zrychlení v úderové fázi;
- čelné postavení v důsledku nedostatečné rotace.

## **4.5 Volej**

- **Základní postavení**

Základní postavení je totožné s postavením při bekhendu, či forhendu od základní čáry. Rozdíl je pouze v pozici rakety, která je více před tělem a o něco výše. Hráč na míč nečeká, ale naopak jde celou vahou těla vůči přilétajícímu míči. Nápřah, stejně jako protažení, je velice krátký a po úderu přichází opět návrat do základního postavení.

### **4.5.1 Forhendový volej**

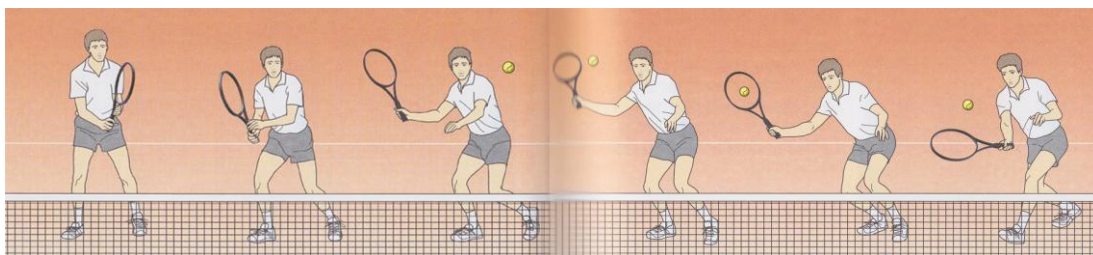
- **Přípravná fáze**

V přípravné fázi dochází k vytočení ramen a následnému velice malému nápřahu. Raketa by neměla zmizet z periferního vidění hráče. Nápřah je tedy skutečně nepatrný a jde spíše pouze o vytočení hráče (viz obrázek 23/3).

- **Místo zásahu a protažení**

Z bočního postavení vykračuje levá noha (u leváků pravá) proti míči a paralelně „jde“ proti míči také paže s raketou. Zápěstí je zpevněné. Místo zásahu je poměrně před tělem. Protažení je znatelně kratší než u ostatních popisovaných úderů.





Obrázek 23. Průběh forhendového voleje (Scholl, 2002)

#### 4.5.2 Bekhendový volej

- **Přípravná fáze**

Přípravná fáze je shodná s přípravnou fází forhendového voleje. Jedná se tedy o vytočení ramen a o pohyb celého těla vůči míči. K nápřahu v podstatě nedochází.

- **Místo zásahu a protažení**

Pohyb opět vychází z bočního postavení, kdy vykračuje levá noha (u leváků pravá) proti míči a spolu s ní „jde“ proti míči také paže s raketou. Zápěstí je opět zpevněné. Místo zásahu je dostatečně před tělem (viz obrázek 24/6). Protažení je znatelně kratší než u ostatních popisovaných úderů.



Obrázek 24. Průběh bekhendového voleje (Scholl, 2002)

#### **Chyby při volejích:**

- velký nápřah;
- povolené zápěstí;
- míč blízko u těla (nebo naopak daleko od těla);
- čelné postavení;
- hlava rakety se dostává pod úroveň zápěstí.

## 4.6 Smeč

- **Přípravná fáze**

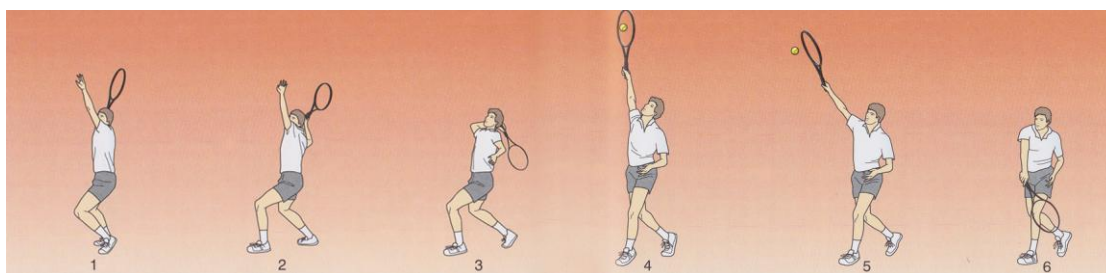
V přípravné fázi hráč zaujímá boční postavení vůči síti a setrvává v nejlepší pozici. V takové pozici by měl míč ideálně padat na obličej. Míč je očima sledován do poslední chvíle, a zároveň na něj levá paže (u leváků pravá) ukazovákem „míří“. Raketa je zvednuta nad pravé rameno (u leváků nad levé) před tělem a nedochází ke spodní smyčce jako u podání. Váha těla je přenesena na pravou nohu (u leváků na levou nohu) a tělo je v mírném záklonu. Za zády je provedena malá smyčka při raketě zapuštěné nízko za tělem. Paže s uvolněným zápěstím se zvedá přímo vzhůru vůči míči.

- **Úderová fáze**

Úderovou fázi zobrazuje 4. pozice hráče na obrázku 25. Podobně jako u podání je míč zasahován napjatou paží v nejvyšším bodě a raketa míč shora obaluje díky pohybu zápěstí, které se po úderu sklápí a zrychluje tak celý tento pohyb. Váha těla je přenesena na přední nohu.

- **Protažení úderu**

Paže s raketou po úderu pokračuje opět ve směru letu míče, a poté končí v úrovni levého kolena (u leváků u pravého kolena).



Obrázek 25. Průběh smeče (Scholl, 2002)

**Chyby při smeči:**

- špatné postavení při úderu;
- špatné místo zásahu míče – příliš před nebo za tělem;
- přítomnost spodního nápřahu jako u podání.

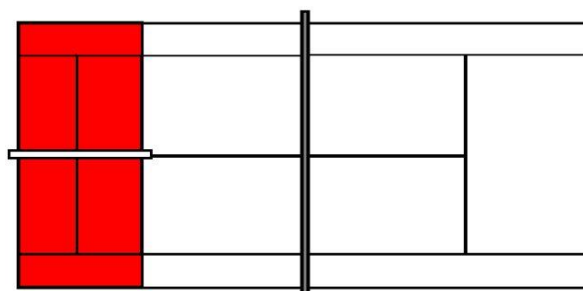
## 5 Minitenis

Již z názvu je patrné, že tento typ tenisu je primárně určen pro děti. Jedná se o upravený tenis do takové podoby, aby vyhovoval dětem již od 4 let. Zmenšený kurt poskytuje malým hráčům velice vhodné prostředí pro jejich pohybové možnosti. Také díky síti ve výšce cca 85 cm je umožněn trénink prakticky všech tenisových úderů, což by za „normálních“ okolností nebylo možné. Dalším prostředkem, který hru pro děti dělá nejen přístupnější, ale také zábavnější, jsou měkčí a lehčí míčky. Co se raket týče, jsou kratší a lehčí. Vše výše uvedené dohromady tvoří velice efektivní „balíček“ obsahující sport, ve kterém jsou děti již za několik týdnů (měsíců) schopny hrát mezi sebou minitenisové zápasy. Hráči sami na sobě vidí rychlý dovednostní růst, který je velkým motivačním faktorem a zároveň roste i sebedůvěra. S rostoucí oblibou minitenisu u malých tenistů, roste i pravděpodobnost udržení pozornosti a přízní tomuto sportu. Minitenis tedy dětem umožňuje formou zábavy se velice snadno a rychle učit skutečným tenisovým návykům. Nejde zde o nácvik technické dokonalosti, ale spíše o hrubé zvládnutí úderů a o individuální návyky.

Minitenis obsahuje 3 barevně označované úrovně – červená, zelená, oranžová, kterými začínající sportovci postupně procházejí. Každá tato úroveň má nejen své specifické vybavení, ale také rozvíjí určitou část tenisových dovedností (Tomajková, 2010).

- **Červená úroveň (4 - 8 let)**

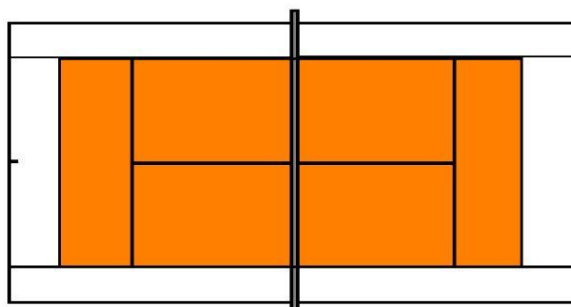
Na této úrovni se děti hlavně seznamují s hrou. Dozvídají se, jakým způsobem se počítá, co je to příjem, jak vypadá vlastní hra. Dochází k rozvoji koordinace a základních pohybových dovedností. Hra s pěnovými míči je na dvorci o rozměrech cca 5,5x11m (viz obrázek 26.). Rakety jsou dlouhé 43-46 cm.



Obrázek 26. Červená úroveň, hrací pole (Tenniskids)

- **Oranžová úroveň (8 – 9 let)**

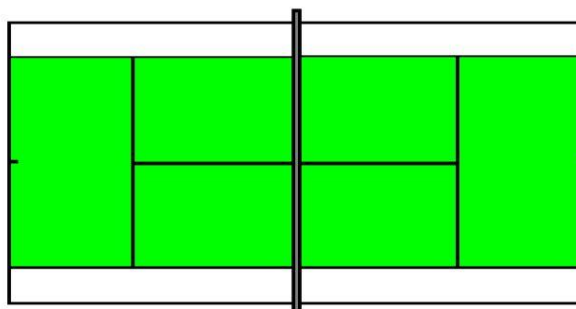
Střední úroveň minitenisu můžeme označit jako nejdůležitější. Cílem této úrovně je rozvoj veškerých herních prvků, jako je podání, hra od základní čáry nebo hra na síti. Dochází zde jak k nácviku prvků technických, tak i taktických. Míče jsou netlakované a rakety 56-63 cm dlouhé. Dvorec odpovídá  $\frac{3}{4}$  dvorce velkého tenisu (viz obrázek 27.).



Obrázek 27. Oranžová úroveň, hrací pole (Tenniskids)

- **Zelená úroveň (9 – 10 let)**

Poslední stupeň, který předchází již hře na normálním tenisovém dvorci s běžným vybavením. Děti jsou na této úrovni již schopny svým pohybem pokrýt celý dvorec, stále dochází k rozvoji technických dovedností, taktických dovedností a pohybových schopností. Velikost dvorce je jako u velkého tenisu (viz obrázek 28.), netlakované míče jsou postupně nahrazovány běžnými a rakety jsou dlouhé 63-68 cm.



Obrázek 28. Zelená úroveň, hrací pole (Tenniskids)

## 5.1 Pravidla Minitenisu

Utkání probíhá na dvorci o rozměrech, které určují výše uvedené barevné úrovně. Stejně tak jsou pro každou úroveň specifické míče a velikost raket. Výška sítě se pohybuje okolo 85 cm. Podávajícího hráče určí los, následně podává hráč, který prohrál poslední bod. Zápas se hraje na dva vítězné sety do deseti vítězných bodů, v případě stavu 9:9 se hraje poslední výměna. Na podání, které je prováděno spodem (jako forhend), mají hráči pouze jeden pokus. Dotkne-li se míč pásky sítě při podání, hráč pokus opakuje. Míč nadhozený pro podání nesmí dopadnout před základní čáru a podávající hráč musí stát za touto čárou. Při podání musí být míč odehrán až po dopadu na zem, poté již hráči mohou ve výměně pokračovat buď s jedním dopadem, nebo bez dopadu. Míč při podání musí dopadnout do pole, které je ohraničeno čarou pro podání (Minitenis a Babytenis).

## 5.2 Projekt „Minitenis do škol“

Projekt Minitenis do škol je zaštiťován Mezinárodní tenisovou federací. Snahou tohoto programu je dětem co nejdříve nabídnout možnost zábavně sportovat. Jsou tak vedeny k pohybu již od útlého věku a získávají tenisové zkušenosti do budoucna. Cílovou skupinou jsou děti ve věku 5 až 10 let.

V ČR je tento program realizován skrze projekt „Rozšíření minitenisu v ČR“. V rámci programu jsou pořádány semináře, na kterých jsou školeni lektoři minitenisu.

První oficiální minitenisový turnaj se uskutečnil v roce 2004 v Brně. Turnaje se zúčastnilo 35 hráčů a byla potvrzena filosofie celého projektu.

### **Cíle programu**

- Umožnit hráčovi poznat, co obnáší individuální sport a zároveň hráče začlenit do družstva.
- Vyučovat minitenis zábavnou formou skrze hry. Nedbat na dokonalou techniku, ale spíše si dítě nechat najít vlastní cestu.
- Přispět k vývoji dětí skrze sport, rozvíjet jejich dovednosti a sebedůvěru.
- Rozvoj znalostí učitelů tělesné výchovy v oblasti tenisu a docílit pestrosti výuky.
- Nalézt talenty a rozšířit tak hráčskou základnu.

(Crespo a Miley, 2000)

## **5.3 Babytenis**

Babytenis představuje metodickou návaznost na minitenis, je tedy jakýmsi mezníkem mezi minitenisem a běžným tenisem. V babytenisu je stále ještě využíváno menších raket a odlehčených (měkkých) míčů. Dvorec je však již shodný s dvorcem tenisu jaký známe a stejně tak i výška sítě. Děti se sice již pohybují na skutečném dvorci, ale přechod na tento prostor je jim ulehčen právě díky zmiňovanému vybavení. Za správného využití všech výše zmíněných podmínek jsou si děti schopny na větší hrací území zvyknout poměrně rychle – v časovém horizontu několika týdnů. Ve chvíli, kdy se děti aklimatizují, je opět možné pokračovat v tréninku úderů, herních situací, různých herních cvičení s trenérem – jeho asistencí. Následně je opět vhodné pro motivaci dětí zapojit zápas.

Běžný zápas v babytenise je hrán na jeden set do šesti gamů. V případě stavu 6:6 následuje tiebreak. Můžeme se však setkat s různými variacemi typu počítání – například zkrácený set na 3 gamy atd. Vše záleží na trenérovi případně na pořadateli turnaje.

## 6 Metodika tenisu s využitím minitenisu

Existuje mnoho cest, kterými je možné začátečníky přivést k tenisu. Ve všech těchto cestách většinou nalézáme komplexní výukový systém, ve kterém jsou hráčovi představovány základní údery. Zvolení vyučovacího postupu závisí na několika faktorech.

- Věk hráčů.
- Zda se jedná o individuální či skupinovou výuku.
- Intelektuální úroveň schopnosti porozumět a chápat. Zda je jednotlivec schopen percipovat informace týkající se techniky. Je třeba se řídit tím, že nižší věk znamená více vizuálních informací.
- Dostupné vybavení.

Předpokladem pro svěřencovu přijatelnou tenisovou úroveň je zlepšení:

1. Odhadu letu míče (rychlost, rotace, dráha) a zaujmutí správného postavení k provedení úderu. Tedy sledování míče a následný pohyb vůči němu.
2. Rozvoje techniky, která je nezbytná pro samotný úder, je-li hráč již ve správném postavení (Crespo a Miley, 2000).

Pro jednodušší pochopení vyučovacích metod je vhodné je rozdělit do dvou kategorií:

- 1. Statické metody**
- 2. Dynamické metody**

### Statické metody

Z názvu vyplývá, že tyto metody nepříliš souvisí s pohybovou složkou svěřence. Dbáno je spíše na technické provedení úderu, kdy hráč stojí na jednom místě po celou dobu úderu. Realizovány jsou tyto metody skrze nahazování míčů trenérem (případně dalším hráčem) tak, aby se svěřenec mohl soustředit především na nácvik techniky úderu. Zlepšována je správná úderová činnost, ale nedochází ke zdokonalování vnímání. V případě statických metod se někdy při výuce využívá rozfázování úderů. Při základním úderu se pak hráč postupně učí přípravné postavení, nápřah, vykročení a přenesení těžiště těla, správný zásah míče a protažení (Crespo a Miley, 2000).



## **Dynamické metody**

Zaměření metod dynamických je jak na dovednosti vnímání, tak na zobrazovací. Pro hráče jsou vybírány taková cvičení, při kterých dochází k výměnám míčů mezi svěřenci. Je tak zlepšován pohyb vůči míči a zároveň pozorovací schopnosti. Trenér musí při aplikaci dynamických metod respektovat, že technické provedení úderů nebude tak kvalitní, jako u metod statických. Obtížnost dynamických postupů postupně roste. S postupnou zvyšující se úrovní tenisového provedení hráč zvětšuje své nápřahy a postupně se oddaluje od sítě až k základní čáře (Crespo a Miley, 2000).

## **Minitenis**

Pro naše výukové účely jsou využity prvky převzaté z minitenisu. Minitenis je výhodnou metodicko-organizační formou z několika důvodů. Jedním z nich je prostor. Minitenis umožňuje na malém prostoru vyučovat poměrně velký počet hráčů vzhledem k velikosti dvorce, který je pro tento sport určený. Trenér tak může lépe tyto hráče kontrolovat a korigovat jejich chyby. Minitenis neklade důraz na silové provedení ani na techniku. Důraz je kladen především na komplexní pohybové provedení formou dynamickou, nikoliv jen statickou. Znamená to tedy, že snahou je hráče co nejdříve naučit provádět údery v pohybu a ne pouze na místě. Vzhledem k cílové skupině, pro kterou je tento materiál určen, nebylo nutné využít menších tenisových raket. Velice vhodné se však při výuce ukázalo využití pěnových míčů vzhledem k jejich velikosti a rychlosti letu. Začátečníci si brzy zvykli na rychlost a odskok míče. Byli schopni provádět údery daleko snadněji, než s běžnými tenisovými míči. Myšlenku minitenisu bychom mohli shrnout v několika bodech.

- Při výuce nedochází k rozfázování úderů.
- Učení probíhá formou sledování, napodobování a vlastní činností.
- Snaha plnit úkoly stanovené trenérem rozvíjí vnímání a pozorovací schopnosti.
- Vytvoření dobrého pocitu a atmosféry je předpokladem pro návrat svěřence na dvorec (Crespo a Miley, 2000).

Tato kapitola koresponduje s výukovým DVD nosičem, který vznikl v rámci bakalářské práce. Popisuje jednotlivé části multimediálního výukového materiálu, vyjma způsobů držení rakety. Tato problematika je již vysvětlena v rámci kapitoly 3. Je třeba konstatovat, že jednotlivé kapitoly jsou sice poměrně striktně rozděleny, avšak toto členění je čistě z důvodu přehlednosti. Jednotlivá cvičení je vhodné kombinovat a v případě, kdy má hráč problémy s náročnějším cvičením, je dobré opakovat cvičení jednodušší. Popisujeme správnou přípravu na samotný trénink, dále jsou představena cvičení na seznámení s raketou a míčem. Následují průpravná cvičení jednotlivých tenisových úderů na dvorci, a poté u tréninkové stěny. Jako předposlední jsou zobrazena komplexní tenisová cvičení a závěrečnou kapitolou jsou ukázky z výuky. Z výše uvedeného je patrné, že řazení jednotlivých kapitol je logicky sestaveno od základů tenisu až po samotné herní situace. Začátečník tak stoupá po pomyslném žebříku, přičemž se s každým krokem dostává o stupeň výš a učí se tak novým tenisovým dovednostem.

## **6.1 Rozcvičení**

Rozcvičení je na DVD rozděleno do dvou typických částí, a to zahřátí a protažení. Toto téma není hlavním smyslem práce, není mu proto věnována příliš velká pozornost, neznamená to však, že by nebylo důležité. Celé tělo je potřeba určitým způsobem připravit na zátěž, především pak svaly a klouby zahřát a mobilizovat. Rozcvičení je základem kvalitního výkonu. Na základě dobrého nabuzení a dostání se do správné tréninkové nálady se hráč cítí po celou dobu tréninku lépe, což se projevuje i na jeho herním projevu.

Zahřátí organismu a svalů je základním předpokladem pro následné protažení. Způsobů, jak zahřát tělo je samozřejmě nespočet. Při větším počtu svěřenců mohou být použita různá herní či soutěžní cvičení, slalomy nebo jednoduše obíhání dvorce atp. Na našem DVD je ukázáno jednoduché rozběhání pomocí čar a sítě na polovině dvorce. Ukázka daného cvičení je zde zobrazena vždy jen jednou, může být však opakována dvakrát třikrát. Při rozběhání je výchozí pozice hráče na základní čáře, následují varianty se změnou vzdálenosti, způsobu a rychlosti běhu. Uvedeme několik příkladů pro zahřátí, které jsou zařazeny na DVD: Běh k síti a zpět na základní čáru; běh k síti

vpřed návrat během vzad; cval stranou k síti i zpět; poskoky s kroužením paží vpřed; svižný běh k čáře pro podání, zpět k základní čáře, poté k síti a zpět k základní čáře. Následují cvičení vhodná zejména pro aktivaci kotníkových a kolenních kloubů. Tato cvičení jsou charakteristická různým přeskokováním a přešlapováním například postranní čáry.

Protažení je na nosiči zaměřeno na hlavní svalové skupiny a na aktivaci důležitých kloubních spojení. Je podstatné protažení provádět důsledně a u každého svalu setrvat alespoň 8 až 10 vteřin, případně dvakrát opakovat. U každého svalu a hráče je toto časové rozmezí individuální a výše uvedená hodnota je spíše orientační. Několik příkladů z protahovací části: Protažení svalů krku; protažení ramenních svalů; protažení tricepsů; aktivace kloubů zápěstí, loktů a ramen; protažení přední strany předloktí; aktivace kloubů hlezenních, kolenních a kyčelních; protažení přední a zadní strany stehů; protažení flexorů kyčle.

## **6.2 Seznámení s raketou a míčem**

Cvičení obsažená v této kapitole jsou charakteristická absencí protivníka. Je pro ně také typické, že není potřeba asistence trenéra. Začínající tenista si ve většině případů vystačí pouze s raketou a míčem. Hráč si díky těmto cvičením tzv. osahá raketu a zjistí, jaké držení mu vyhovuje na forhendový a bekhendový úder. Získá také představu, jak se chová míč a jak je třeba na jeho odskok reagovat. Cílem těchto cvičení tedy je, aby si hráč pomocí poměrně jednoduchých úkonů osvojil určitou představu o chování rakety v ruce a o reakcích míče na daný úder.

### **Cvičení na seznámení s raketou a míčem na DVD:**

- Hráč chodí po dvorci s míčem na forhendové/bekhendové straně.
- Hráč žongluje forhendovou/bekhendovou stranou nejdříve na místě, poté za chůze.
- Hráč odehrává míč nad sebe, poté ho chytá na výplet tak, aby neodskočil.
- Hráč odehrává míč forhendovým/bekhendovým úderem po jeho dopadu na zem nad sebe. Důležité je snížení v kolenou.

- Hráč při žonglování mění výšku odpalu.
- Hráč odráží míč o zem na místě, poté za chůze.
- Cvičení bez rakety. Trenér hráčovi nahazuje míče do levé a pravé strany, ten je po dopadu chytá a vrací se na výchozí místo.
- Cvičení bez rakety. Trenér nahazuje míče před hráče, ten je po dopadu chytá a vrací se na výchozí místo.
- Cvičení bez rakety. Hráč neví, jakým způsobem mu trenér míč nahodí, míče po dopadu chytá a vrací se na výchozí místo.
- Simulace přelobování; trenér se snaží hráče míčem přehodit, ten během vzad ustupuje a snaží se míč po dopadu chytit v čelném postavení.

### **6.3 Nácvik jednotlivých úderů**

Tato kapitola popisuje metodickou řadu, kterou by měl projít každý začátečník. Cvičení jsou zde opět řazena od jednodušších po složitější. Forhend, bekhend, podání a voleje jsou údery, jejichž metodickou řadu naleznete na DVD. Forhend a bekhend jsou ještě dále děleny na nácvik a zdokonalování. Zařazená cvičení jsou prováděna s trenérem, hráčovi je tedy poskytnuta bezprostřední zpětná vazba a jsou korigovány výrazné nedostatky v provedení úderu. V závislosti na zkušenostech svěřence jsou jednotlivé údery prováděny na minikurtu o příslušných rozměrech. Použita je buď mobilní síť na minitenis nebo klasická tenisová síť. Podobně jsou dle úrovně dovedností hráče měněny i míče, a to od pěnových po míče na babytenis.

#### **6.3.1 Forhend**

Jak již bylo zmíněno, kapitola forhend je na DVD rozdělena do dvou částí. Do té první jsou zařazena cvičení pro velice hrubý nácvik tohoto úderu. Hráč zpočátku spíše získává představu, jak daný úder vlastně probíhá a provádí jeho jakousi okleštěnou verzi. Z důvodu nejjednoduššího nácviku svěřenec provádí úder na místě a v některých případech začíná již fází nápřahu. Cílem trenéra je pro hráče zachovat stále stejné podmínky (například nahazovat míče v totožné výšce), aby se mohl skutečně soustředit pouze na správné provedení úderu.

Do části zdokonalovací jsou zařazena cvičení, ve kterých se již od hráče očekávají určité zkušenosti s daným úderem. Svěřenec je zde již nucen hrát úder v pohybu a v kompletním provedení. Je mu také trenérem například určováno, zdá má míč umístit doleva, doprava, dozadu nebo k síti atp. Cvičení v této části již tedy spíše rozvíjí vnímací dovednosti a snaží se rozšířit škálu jeho využití při hře.

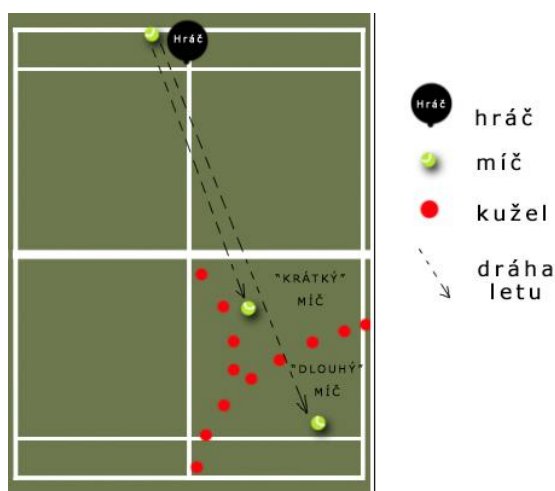
#### **Cvičení na nácvik forhendového úderu na DVD:**

- Kutálení míče forhendovou stranou mezi dvěma hráči. Hráč míč zastavuje a až poté odehrává.
- Hráč je v náprahovém postavení. Trenér spouští míče před hráče, který provádí forhendový úder.
- Hráč je v náprahovém postavení. Trenér zepředu nahazuje hráčovi míče, ten je odehrává forhendovým úderem.
- Následuje varianta, kdy je hráč v základním postavení a provádí vytočení.
- Nácvik přes minisít'. Hráč si sám nahazuje míč a poté ho odehrává forhendovým úderem na trenéra.
- Nácvik přes minisít'. Hráč si před odehráním forhendovým úderem zastavuje míče na raketě.
- Trenér obměňuje nadhozy, hráč míče musí odehrávat vždy forhendovým úderem.
- Nácvik přes minisít'. Hráč hraje forhendovým úderem s trenérem běžnou výměnou.

#### **Cvičení zdokonalující forhendový úder na DVD:**

- Hráč umísťuje míč forhendovým úderem do červeného pole blízko/dále od sítě, hraje tedy „krátký“/„dlouhý“ míč (viz obrázek 29.).
- Trenér hráčovi určuje, zda má zahrát „krátký“, či „dlouhý“ míč.
- Hráč hraje forhendovým úderem míče nízko/vysoko nad sítí.
- Trenér hráčovi určuje, zda má zahrát „nízký“, či „vysoký“ míč.
- Trenér hráčovi nahrává míče liftovaným úderem (míč má horní rotaci), na které se hráč učí forhendovým úderem příslušně reagovat.

- Trenér hráčovi nahrává míče čopovaným úderem (míč má spodní rotaci), na které se hráč učí forhendovým úderem příslušně reagovat.
- Trenér hráčovi střídá liftované a čopované míče, na které se hráč učí forhendovým úderem příslušně reagovat.
- Hráč přijímá míč z nahrávacího stroje, následně hraje forhendovým úderem střídavě do levé a pravé strany mimo vyznačená pole.
- Hráč po odehrání míče z nahrávacího stroje obíhá kužel a vrací se zpět do výchozí pozice. Míče jsou střídavě umísťovány do levé a pravé strany.



Obrázek 29. Forhend – „krátký“/„dlouhý“ míč (vlastní zpracování)

#### Zvětšený minikurt:

- Hráč hraje dlouhý forhendový úder do vyznačeného pole.
- Trenér hráčovi určuje, zda má zahrát „krátký“, či „dlouhý“ míč.
- Hráč hraje „vysoké“ a „nízké“ míče.
- Hráč hraje s trenérem dlouhý forhendový úder křížem.

### 6.3.2 Bekhend

Cvičení v tomto výukovém oddíle jsou v podstatě řazena analogicky jako v oddíle forhendovém. Vzhledem k náročnosti bekhendového úderu jednoruč, je na naše DVD zařazena pouze varianta obouručného bekhendu. V první části se opět jedná o seznámení s úderem a pochopení jeho průběhu. Veškerá cvičení jsou prováděna pod dohledem trenéra a výrazné nedostatky jsou korigovány. Jsou zde zařazena cvičení,

u kterých není potřeba síť a hráč se v tomto případě soustředí hlavně na provedení úderu a ne na umístění míče. Ke konci kapitoly jsou však již zapojena některá cvičení s využitím mobilní sítě na minitenis.

Zdokonalování bekhendového úderu je realizováno cvičeními, která u hráče předpokládají jistou míru předchozích zkušeností. Díky dovednostem získaným dříve je hráč již schopen hrát určité typy bekhendového úderu a není omezen pouze na jeho technické provedení. Je tedy opět například vyžadováno umístění míče do určitého pole apod. Se zvyšující se úrovní hráčových dovedností se zvětšují i rozměry minikurtu.

### **Cvičení na nácvik bekhendového úderu na DVD:**

- Kutálení míče bekhendovou stranou mezi dvěma hráči. Hráč míč zastavuje a až poté odehrává.
- Hráč je v náprahovém postavení. Trenér spouští míče před hráče, který provádí bekhendový úder.
- Hráč je v náprahovém postavení. Trenér míče hráčovi nahazuje zepředu, ten je odehrává bekhendovým úderem.
- Následuje varianta, kdy je hráč v základním postavení a provádí vytočení.
- Nácvik přes minisít'. Nácvik bekhendového úderu s trenérovým nadhozem.
- Nácvik přes minisít'. Trenér střídavě míče nahrává před a vedle hráče.
- Nácvik přes minisít'. Trenér nahrává míče po zastavení na své raketě.
- Nácvik přes minisít'. Hráč hraje bekhendovým úderem s trenérem běžnou výměnu.
- Trenérem jsou hráčovi míče nahrávány do forhendové strany. Hráč je odehrává křížem do vyznačeného červeného pole. Pro motivaci je dobré počítat správně umístěné míče.

### **Cvičení zdokonalující bekhendový úder na DVD:**

- Hráč umísťuje míč bekhendovým úderem do žlutého pole blízko sítě (dále od sítě), hraje tedy „krátký“ (dlouhý) míč.
- Trenér hráčovi určuje, zda má zahrát krátký, či dlouhý míč.
- Hráč hraje bekhendovým úderem míče nízko/vysoko nad sítí.

- Trenér hráčovi určuje, zda má zahrát „nízký“, či „vysoký“ míč.
- Trenér hráčovi nahrává míče liftovaným úderem (míč má horní rotaci), na které se hráč učí bekhendovým úderem příslušně reagovat.
- Trenér hráčovi nahrává míče čopovaným úderem (míč má spodní rotaci), na které se hráč učí bekhendovým úderem příslušně reagovat.
- Trenér hráčovi střídá liftované a čopované míče, na které se hráč učí bekhendovým úderem příslušně reagovat.
- Hráč přijímá míč z nahrávacího stroje a dohrává s trenérem výměnu bekhendovým úderem po čáře do doby, než přiletí míč nový.
- Následuje stejné cvičení, pouze s bekhendovým úderem křížem.
- Hráč přijímá míč z nahrávacího stroje a hraje 2x bekhendový úder křížem a 2x bekhendový úder po čáře.
- Míč nahrávaný trenérem je umísťován bekhendovým úderem křížem mimo vyznačené pole.
- Hráč po odehrání míče z nahrávacího stroje obíhá kužel a vrací se zpět do výchozí pozice. Míče jsou střídavě umísťovány do levé a pravé strany.

#### **Zvětšený minikurt:**

- Hráč hraje dlouhý bekhendový úder do vyznačeného pole.
- Hráč hraje 2x forhendový a 2x bekhendový úder do vyznačeného pole.
- Trenér hráčovi určuje, zda má zahrát „krátký“, či „dlouhý“ míč.
- Hráč hraje „vysoké“ a „nízké“ míče.
- Hráč hraje s trenérem dlouhý bekhendový úder křížem.

### **6.3.3 Podání**

Provedení účinného a technicky správného podání není jednoduchou záležitostí. Podání je úder, na který soupeř nemá vliv. Ideální podání je takové, z něhož hráč přímo získá bod. Snahou této výukové části je začátečníka seznámit s dvěma hlavními částmi tohoto úderu, kterými jsou nadhoz a samotný odpal. Hráč tedy prochází řadou cvičení, která se zaměřují na nácvik těchto součástí. Zpočátku není třeba dbát na umísťování míče do prostoru pro podání. Je spíše důležité kontrolovat svěřencův nadhoz – dbát na



jeho správný směr a výšku. Dále by trenér měl hráčovi vysvětlit, v jaké výšce je zhruba ideální míč odpalovat. Také je podstatné, aby hráč pochopil práci nohou v průběhu úderu. Následující kroky jsou potom otázkou tréninku a stovek vyzkoušených servisů.

### **Cvičení pro nácvik podání na DVD:**

- Hráč odhazuje míč do druhé poloviny dvorce.
- Nácvik podání – přeskok. Hráč v momentě odhozu míče přeskakuje na pravou (u leváků na levou) nohu.
- Nácvik podání – nadhoz. Hráč pouze nadhazuje míč nad sebe.
- Nácvik podání – nadhoz + souhra paží. V okamžiku nadhozu úderová paže provádí nápřah.
- Nácvik podání – nadhoz + úder. V momentě nadhozu hráč provádí nápřah a odhoz druhého míče.
- Nácvik podání – nadhoz + nápřah s raketou. V okamžiku nadhozu úderová paže provádí nápřah.
- Hráč provádí celý úder.

### **6.3.4 Volej**

Volej (ať už forhendový či bekhendový) bychom mohli zařadit mezi údery, které ve většině případů zakončují výměnu ve prospěch hráče, který volej provádí. Mezi tyto bychom také mohli zařadit smeč. Jedná se o údery ve většině případů prováděné poměrně blízko sítě a hráč se s nimi snaží výměnu ukončit. V případě smeče se jedná o spíše silovou záležitost. Voleje nebývají nikterak razantní a jde u nich především o technické provedení. Jejich silnou stránkou je takové umístění míče, které již soupeřovi neumožňuje míč odehrát zpět. Samozřejmě, že ne vždy je volej úderem ukončujícím výměnu. V případě čtyřhry můžeme v tenisovém utkání často vidět, že hráč na síti sice hraje voleje, ale jsou mu soupeřem úspěšně několikrát vráceny. Avšak při správném provedení je pro hráče zaručena úspěšná výměna.

Výuková část je zaměřena jak na forhendový, tak bekhendový volej. Začátečník se v rámci metodického postupu přibližuje konečnému provedení i díky cvičením, která například pouze simulují volej. To znamená, že úder provádí bez rakety, nebo zde není

míč. Postupným posouváním držení rakety od hlavy k začátku držadla, je pro hráče těžší úder provádět. Začíná se tedy držením v krčku rakety (případně v srdci), a až poté se přechází ke klasickému držení. Na konci tohoto oddílu by hráč měl být schopen zahrát výměnu pouze tímto úderem.

### **Cvičení pro nácvik volejů na DVD:**

- Nácvik forhendového/bekhendového voleje. Hráč pouze rukou odráží míče nahazované trenérem.
- Nácvik voleje a vykročení. Hráč drží raketu v krčku oběma rukama, jako kdyby držel volant. Před odražením provádí vykročení vůči míči.
- Nácvik forhendového/bekhendového voleje. Hráč stojí v nápřahu na volej, raketu drží v krčku a odráží míče nahazované trenérem.
- Nácvik forhendového/bekhendového voleje s vykročením. Hráč drží raketu v oblasti krčku. Před odehráním vykračuje vůči míči a provádí forhendový/bekhendový volej ze základního postavení.
- Nácvik forhendového/bekhendového voleje. Hráč po nadhozu trenérem provádí forhendový/bekhendový volej ze základního postavení.
- Nácvik nízkého forhendového/bekhendového voleje. Hráč odehrává míč forhendovým/bekhendovým volejem pod úroveň sítě.
- Nácvik forhendového voleje. Hráč hraje s trenérem výměnu pouze forhendovým volejem.

## **6.4 Tréninková stěna**

Možnost individuálního tréninku je bezesporu velkou výhodou této tréninkové metody. Nicméně u začátečníků by měl být trenér přítomen z důvodu korekce chyb. Hra u tréninkové stěny je vhodná jak pro začátečníky, tak pro pokročilé. U nás je tato metoda v dnešní době bohužel trochu opomíjena. Avšak nácvik u tenisové stěny je velice vhodné zařazovat do tréninkového cyklu sportovce. Lze u ní procvičovat celou řadu tenisových úderů, včetně smeče a volejů. Hráč díky odrazové stěně získává cit pro míč zejména na kratší vzdálenosti.

V naší výukové části jsou představena jak cvičení naprosto základní, tak pokročilejší. Jsou zde zobrazena cvičení, která si může vyzkoušet každý sám na kterékoliv volné stěně, zároveň jsou zde cvičení, u nichž je potřeba asistent. U odrazové stěny je důležité vyzkoušet vzdálenost, která hráčovi nejvíce vyhovuje. V případě velké vzdálenosti je totiž hráč nucen provádět úder s příliš velkou razancí. Naopak je-li hráč moc blízko stěny, nemá dostatek času na přípravu pro daný úder (toto neplatí u nácviku voleje). Oba dva zmíněné případy jsou chybou a je proto nutné najít jakousi ideální vzdálenost. Pro hráčovu představu, v jaké výšce má míče odehrávat, lze před stěnu umístit mobilní síť na minitenis.

### **Cvičení u tréninkové stěny na DVD:**

- Hráč nahazuje míče na stěnu horem/spodem. Po dopadu je chytá.
- Hráč nahazuje míč na stěnu pod úhlem tak, aby byl donucen k pohybu do strany.
- Trenér nahazuje míč na stěnu, hráč ho po dopadu chytá.
- Nácvik forhendového úderu: hráč stojí bokem ke stěně; úder z bočního postavení.
- Nácvik forhendového úderu: hráč stojí čelem ke stěně; úder hraje s vytočením.
- Nácvik bekhendového úderu: hráč stojí bokem ke stěně; úder hraje z bočního postavení.
- Nácvik bekhendového úderu: hráč stojí čelem ke stěně; úder hraje s vytočením.
- Hráč hraje forhendovým/bekhendovým úderem, současně postupuje podél stěny z místa A do B a zpět do B.
- Hráč střídá forhendový a bekhendový úder; na místě.
- Hráč střídá forhendový a bekhendový úder; úmyslně odbíjí míč pod úhlem tak, aby byl nucen se pohybovat do stran.
- Nácvik forhendového/bekhendového voleje. Hráč odbíjí o zeď bez dopadu;
- Střídání forhendového a bekhendového voleje.

- Nácvik forhendového úderu: úder je prováděn z bočního postavení; míče na minitenis.
- Nácvik forhendového úderu: úder je prováděn s vytočením; míče na minitenis.
- Nácvik bekhendového úderu: úder je prováděn z bočního postavení; míče na minitenis.
- Nácvik bekhendového úderu: úder je prováděn s vytočením; míče na minitenis.
- Střídání forhendového a bekhendového úderu.
- Hráč rozehrává forhendovým/bekhendovým úderem a následně hraje „konečný“ bekhendový úder po čáře.
- Nácvik smeče o stěnu.

## 6.5 Komplexní cvičení

Primárním cílem cvičení v této kapitole již není nácvik tenisových úderů, ale zařazená cvičení slouží spíše jako simulace jednotlivých herních situací. Hráčovi jsou tedy modelovány podmínky, které mohou nastat při zápase. Cílem je dostat tyto situace do hráčova podvědomí tak, aby v případě, že nastanou při zápase, již mohl automaticky reagovat. Oddíl nabízí cvičení, ve kterých divák nalezne kombinace forhendu, bekhendu, volejů a případně smeče. V nabídce jsou však i jednodušší varianty, ve kterých je rozvíjena hráčova schopnost rychle reagovat a jednat. Na rozdíl od tréninkové stěny je zde nutná přítomnost trenéra, který svěřencovi nahrává. V případě těchto cvičení jsou již od hráče očekávány značné zkušenosti a je vhodné je aplikovat spíše u pokročilých. Již není využíváno míčů pěnových ale pouze míčů na minitenis a babytenis.

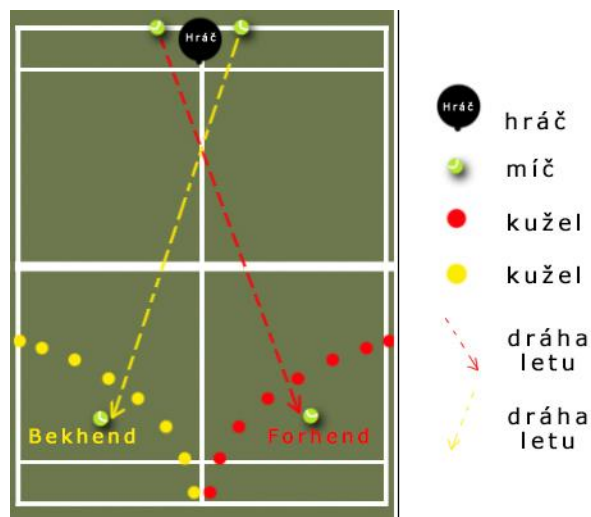
### **Komplexní cvičení na DVD:**

- Trenérem jsou míče střídavě nahrávány do forhendové a bekhendové strany. Hráč se snaží příslušným úderem trefovat do daného vyznačeného pole. Forhend = červené pole. Bekhend = žluté pole (viz obrázek 30.).

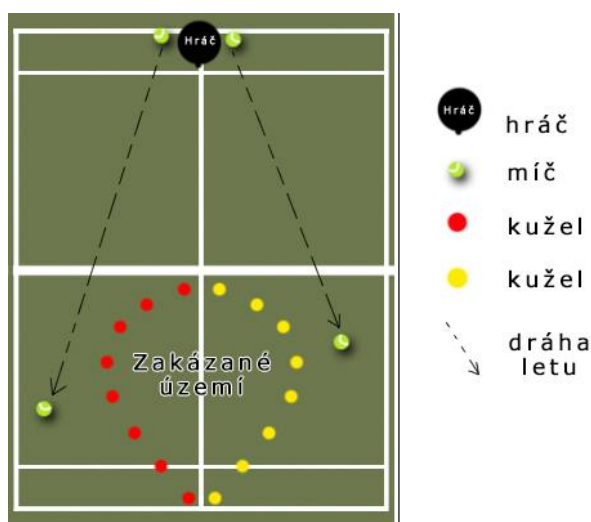
- Před odehráním trenér určuje pole, do kterého má hráč míč zahrát (žluté, nebo červené).
- Hráč si před dopadem míče sám určuje, do kterého pole úder zahraje.
- Hráč hraje libovolný úderem, míče však musí umístit mimo vyznačené pole (viz obrázek 31.).
- Hráč hraje údery v následujícím pořadí: forhend cross – forhendový volej – bekhendový volej – smeč.
- Hráč hraje údery v následujícím pořadí: bekhend cross – forhendový volej – bekhendový volej – smeč.
- Návik spodního podání. Hráč následně nabíhá na síť a dohrává výměnu následujícími údery: forhendový volej – bekhendový volej – smeč.
- Návik spodního podání. Hráč následně nabíhá na síť, je trenérem přelobován, dobíhá míč k základní čáře, který forhendovým (bekhendovým) úderem odehrává zpět, opět nabíhá na síť a výměnu zakončuje forhendovým (bekhendovým) volejem.
- Hráč po podání nabíhá na síť a zakončuje výměnu forhendovým/bekhendovým volejem.
- Ukázka utkání na minikurtu.

### **Zvětšený minikurt:**

- Hráč hraje údery v následujícím pořadí: forhend cross – forhendový volej – bekhendový volej – smeč.
- Hráč hraje údery v následujícím pořadí: bekhend cross – forhendový volej – bekhendový volej – smeč.
- Trenér hráčovi určuje, jaký typ úderu má zahrát: forhend cross – forhend po čáře – bekhend křížem – bekhend po čáře.
- Hráč hraje údery v následujícím pořadí: forhend cross – forhendový volej – bekhendový volej – smeč.
- Hráč hraje údery v následujícím pořadí: bekhend cross – forhendový volej – bekhendový volej – smeč.
- Ukázka utkání na zvětšeném minikurtu.



Obrázek 30. Komplexní cvičení č. 1 (vlastní zpracování)



Obrázek 31. Komplexní cvičení č. 2 (vlastní zpracování)

## 6.6 Ukázky z výuky

Kapitola obsahující ukázky ze samotné výuky již neslouží jako výukový materiál. Smyslem tohoto oddílu je, aby uživatel získal představu, jak jednotlivá cvičení vypadají v podání začátečníků. Zobrazeny jsou ukázky z některých cvičení, která byla popsána v předchozích kapitolách. Je-li uživatelem materiálu začínající trenér (učitel), může si díky těmto ukázkám vytvořit představu, jak bude zhruba probíhat jeho výuka a lépe se tak na ni připravit. Z pohledu uživatele, který se chce tenis naučit sám,

je tato kapitola vhodná pro porovnání cvičení v podání zkušeného tenisty a začátečníka. Následně se tak může vyvarovat viditelných chyb. Zařazena byla jak cvičení pro nácvik jednotlivých úderů, tak cvičení komplexnější.

## 7 Tvorba multimediální učebnice

Tvorba multimediálního výukového materiálu byla realizována v několika krocích. Pro natáčení byly vybrány hráči dvou úrovní. První úroveň představuje PaedDr. Jiří Dygrín a Jan Horných. S těmito hráči byla natáčena stěžejní část celého výukového DVD. Druhá úroveň je zastoupena studenty Technické univerzity v Liberci, kteří byli zapsáni do kurzu tenisu pro začátečníky. Záznam z výuky nalezne uživatel DVD v oddílu „Ukázky z výuky“, která je popsána v kapitole 6.6.

Prvním krokem pro vznik učebnice byla tvorba scénáře. V první řadě bylo důležité určit, které kapitoly a údery budou na DVD zařazeny. Na základě konzultací jsme se rozhodli, že se zde objeví skutečně základní údery, které jsou v tenise využívány. K jednotlivým úderům jsme následně sestavili seznamy cvičení, která slouží k nácviku, případně zdokonalení, daného úderu.

Natáčení probíhalo na základě připraveného scénáře v prostorách nafukovací haly KTV v Liberci. Záznam výuky studentů byl realizován v rámci studentského rozvrhu. Materiál získaný s výše uvedenými hráči byl natočen v jejich volném čase.

Závěrečný krok představovalo zpracování získaných materiálů. Z jednotlivých záznamů byla provedena selekce obrazově kvalitních, které byly v programu pro střih videa upraveny a doplněny o textový komentář a následně vypáleny na DVD.

### **K tvorbě DVD bylo využito:**

#### **a) Software**

- DVD Styler
- Sony Vegas Pro 9.0
- Adobe Photoshop CS6

#### **b) Video a foto technika**

- Sony NV-GS35
- Canon EOS 500D
  - Canon EF-S 18-55 mm F 3,5-5,6 IS
  - Canon EF 50mm F1.8 II
- Canon Speedlite 430EX II
- Stativ Victory 3063



## 8 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo vypracovat multimediální výukový materiál, který poslouží jako pomůcka nejen pro začínající tenisové nadšence. V části teoretické se přes základy (pravidla, vybavení atp.) a historii tenisu dostáváme až ke kapitole popisující držení rakety. V kapitole jsme popsali základní ale i mírně pokročilé způsoby držení rakety. Je vhodné si popsaná držení vyzkoušet a zjistit tak, které vám nejvíce vyhovuje. Následující kapitoly jsou pro samotnou výuku a pro náš výukový materiál nejpodstatnější. V kapitole „Technika základních tenisových úderů“ je popsána technika. Údery jsou vždy popsány v několika fázích, kterými hráč v průběhu úderu prochází. Pro jednoznačnost je kapitola doplněna o obrázky. Kapitola „Metodika tenisu“, ve které jsme vytvořili seznamy cvičení pro dané údery a celý koncept disku, potom posloužila jako scénář při natáčení. Uživatel zde nalezne, co příslušný oddíl na DVD obnáší a k čemu zobrazená cvičení slouží.

Snahou bylo koncipovat materiál tak, aby dobře posloužil již zkušeným trenérům tohoto sportu, avšak stejně dobře i laikům. Zhotovení výukového disku zastupuje praktickou část práce. Cvičení na disku jsou řazena od těch nejjednodušších, která ideálně poslouží při prvních krocích u hráčů začínajících, až po složitější, díky kterým se mohou rozvíjet i ti zkušenější. Pro lehce pokročilé bychom rozhodně doporučili shlédnout a následně si vyzkoušet cvičení na tréninkové stěně, které není v tenisových oddílech věnována přílišná pozornost, avšak tato tréninková metoda je velice účinná. Pro snadnější nácvik jednotlivých úderů byly při výuce využity prvky minitenisu, který je zjednodušenou formou klasického tenisu a slouží především pro malé děti. Použito bylo zejména měkkých pěnových míče, díky kterým je začínajícím hráčům umožněno snadnější provedení úderu, jelikož mají více času na přípravu v důsledku nízké rychlosti míčů. U tréninkové stěny bylo využito mobilních sítí na minitenis, aby hráč získal představu, v jaké výšce míče odehrávat.

Vzhledem k tomu, že využití prvků minitenisu při výuce tenisu dospělých není běžné, nelze nyní jednoznačně určit, zda je tato cesta správná či nikoliv. Z prvních hodin výuky však můžeme konstatovat, že zkušenosti jsou velice pozitivní. Hráči byli schopni se díky měkčím míčům naučit základní údery poměrně rychle a díky menšímu prostoru byla umožněna lepší kontrola případných nedostatků.

## 9 Použitá literatura a zdroje

- CRESPO, M., MILEY, D., 2000. *Tenisový trenérský manuál 1. Stupně*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- FOX, E. L., 1984. *Sports Physiology*. Philadelphia: Saunders.
- HAVLÍČKOVÁ L. a kol., 1993. *Fyziologie tělesné zátěže II.: Speciální část – 1 díl*. Praha: Karolinum.
- HEŘMANOVÁ, B., LANGEROVÁ, M., 2005. *Tenis a děti*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1256-3.
- JANKOVSKÝ, J., 2002. *Tenis: nácvik úderů, taktika hry, stavba a údržba kurtu*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0169-3.
- KARAS, V., OTÁHAL, S., SUŠANKA, P., 1990. *Biomechanika tělesných cvičení*. Praha: SPN. ISBN 80-04-20554-2.
- KOROMHÁZOVÁ, V., LINHARTOVÁ, D., 2008. *Jak dokonale zvládnout tenis*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2316-7.
- LITTLEFORD, J., MAGRATH, A., 2010. *Tenis: údery, taktika, strategie: jak se zlepšit v tenise*. Praha: CooBoo. ISBN 978-80-00-02494-3.
- *Metodický portál* [online]. [vid 1. 4. 2013].  
Dostupné z: <http://agassi.yconix.com/mmp/cs/ucebnice/drzeni-rakety>
- *Minitenis a Babytenis* [online]. [vid. 10. 2. 2013].  
Dostupné z: <http://www.minitenis.cz/pravidla>
- OLEJÁR, M., 2007. *Rozbor faktorů ovlivňující první podání v tenise*. Brno. Diplomová práce. Masarykova univerzita v Brně.

- SCHOLL, P., 2002. *Tenis*. České Budějovice: Kopp. ISBN 80-7232-169-2.
- SCHÖNBORN, R., 2008. *Optimální tenisový trénink*. Olomouc: UP Olomouc. ISBN 3-938509-11-2.
- SCHÖNBORN, R., 2006. *Moderní výuka tenisové techniky*. Ladislav Hrubý. ISBN 987-3-89124-472-2.
- SWIERCZEKOVÁ, L., 2007. *Tenis 1889 – 2007* + [online]. Praha [vid. 8. 10. 2012].  
Dostupné z: [http://www.nm.cz/admin/files/HM/download/novod\\_dejiny/telesna\\_vychova/tenis.pdf](http://www.nm.cz/admin/files/HM/download/novod_dejiny/telesna_vychova/tenis.pdf)
- *Tenis club Hořice* [online]. [vid. 10. 12. 2012].  
Dostupné z: <http://www.tenishorice.cz/historie.html>
- *Tenniskids* [online]. [vid 1. 3. 2013].  
Dostupné z: <http://www.tenniskids.nl/default.aspx?tabid=112>
- *Tenisové oblečení* [online]. [vid. 5. 3. 2013].  
Dostupné z: <http://www.tenisovyobchod.cz/kategorie/2-tenisove-obleceni.aspx>
- TOMAJKOVÁ, E., 2010. *Minitenis – cesta k rozvoji talentu v tenise*. Olomouc. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci.

## **10 Seznam příloh**

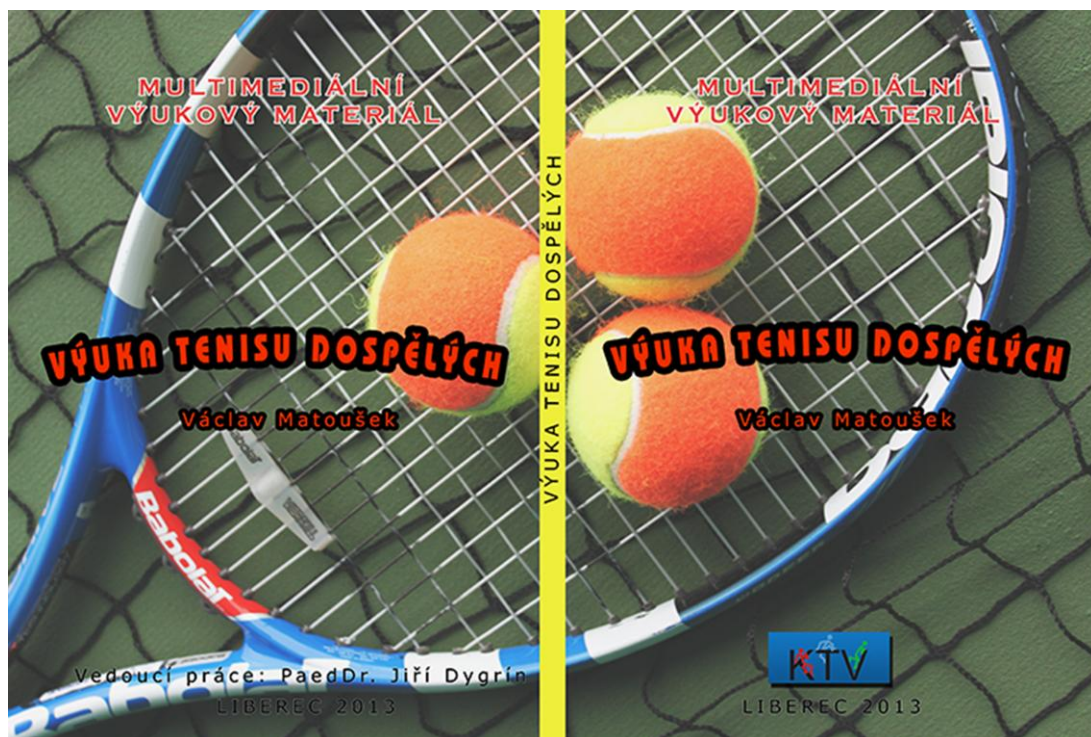
Příloha A Potisk a obal DVD nosiče

Příloha B DVD nosič

## Příloha A Potisk a obal DVD nosiče



Obrázek 32. Potisk DVD nosiče



Obrázek 33. Obal DVD nosiče